

అపదామనోహరారోచితో నీతినిరూపదామ
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో వందే

ఆర్యచరిత్ర తత్త్వవల్లి గర్భిణీ హేతుచర్చ

శ్రీ మదాంధ్రవాల్మీకీశాస్త్రివారు
వావిలికొలను సుబ్బారామయ్యగారి

With the kind permission of the Endowment Board



విశాఖ — 1949

శ్రీ అజ. కౌ. - స్థ. పరిటర్లు, విజయవాడ.

ప్రతిష్ఠ :

శ్రీకోదండరామ సేవక ధర్మ సమాజము

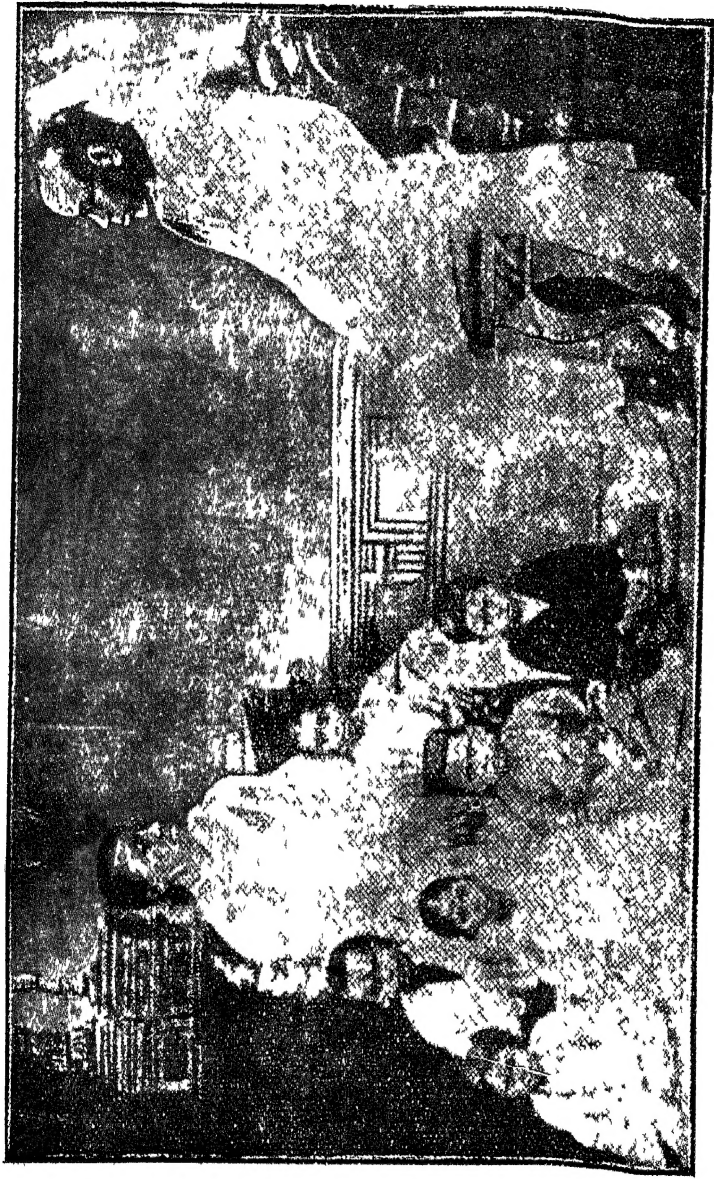
కౌ. స. గు. శ్రీ - అంగలకుదురు.

కాపీరైటు]

[రూపాయి



ச டு கு டு



తండ్రి పిల్లవాండ్రకు ఆర్యచరిత్రములు చెప్పట



శ్రీ పద్మావతీదేవి

పీఠిక

గర్భిణీహితచర్యయు సతీహితచర్యయందంతర్భాగము మిక్కిలి ముఖ్యమైన భాగము మనదేశమున నిప్పుడు వెల్లి విరియు బాలెంతెల మరణములును, జావుచుండి తప్పించు కొనినవారు యావజ్జీవము పడు దుఃఖములును, గర్భస్థశిశు చ్చేదములును, నొకవేళ బిడ్డలు పుట్టినను బెక్కురు రోగులు, దుర్బలులు, దురాచారులు, పాపగుణులు, మతిహీనులు, కురూపులునై యుండుటయు నాలోచించి దేశముమేలు, ప్రజలమేలు కోరు సంఘసంస్కారకనామధారులు ముండల కేంద్ర మిండలఁ దార్చగలమును నాలోచన వదలి గడ్డిగాద మునంటి దుర్బిజులచే లోకము నిండించి భూభార మెక్కించి దానిని తుయింపఁజేయు నానారోగములను యుద్ధములను విప్ల వములను బంపు భారము భగవంతునకుఁ గలిగింపక మితముగ నైనను సద్గుణులు చుట్టబడి సకాశ్రమసంపన్నులు సగువా రెట్లు కలుగుదురో యట్టి యాలోచనలు చేసి దానిని లోక మున కుపదేశింపఁ బ్రార్థితులు. ఈవిషయమున గర్భిణీహిత చర్య నవశ్యము లోక మెఱుంగదగినదగుటచే నిప్పటికిఁ గొంచె ముగ నావిషయమై వ్రాసి ప్రకటింపఁగఁడగితిని. దీనిని లోక మెట్లు లాదరించునో చూచి తక్కిన విషయములు మఱియొక సారి చెప్పెదను. సుశ్రుతాదులందును నాంగ్లేయ గ్రంథము లందును జెప్పఁబడినవి యిందు సంస్కృతముగఁ వాకొనఁ బడెను.

శ్రీరామాయ సమః
ఆర్యచరిత్ర రత్నావళి
గర్భిణీ హితచర్య

పూర్వ భాగము

చి॥ సౌ॥ అమృత్యుని సుపుత్రవతిగ దీవించితిని. అమ్మా! యిప్పుడు పిల్లగా నుండు నీవు గా - ౩ మాసములలోఁ దల్లిని కాఁబోవుచున్నావని విని చాల సంతోషించితిని. నీ జన్మము సార్థకము గానున్నది. సాధుపులగు పురుషులకంటెను సాధ్యులగు శ్రీ లెన్నిమడుంగులో గొప్పవారు. కొడుకునకంటె కూతురు నూటంతలు గొప్పదని శాస్త్రము. ఎప్పు డిది? కూతురు గుణవంతురాలై తల్లియను పేరు సంపాదించినప్పుడే. కొడుకొక దండివంశమునే యుద్ధరించును. కూతురు మగనివంశమునకుఁ దండివంశమునకుఁగూడ గతులు కల్పించును. ఉభయవంశములవారికిఁ గీర్తిప్రతిష్ఠలు తెచ్చును. మగవాఁ డింత గొప్పకార్యముల నిట్లు చేయఁ జాలఁడునుమీ! అంతియ కాదు. శ్రీత్వమే శ్లాఘ్యము. శ్రీల ప్తేమకు స్థానములు. శ్రీప్తేమ జగత్ప్రసిద్ధము. వారి కడ్డ స్వభావగుణము. ఎప్పు డిది? తల్లియను పేరు సంపాదించుకొనినప్పుడే యా గుణము పూర్ణమగును. బిడ్డలు లేకుండినను గావలయునని కోరువారును దయావతులుగానే యుందురు బిడ్డలమీఁద ప్రీతిలేనిది యాఁడుది గాదు రాక్షసి. ఒక గురువు

నొక శిష్యుడు “అయ్యో లోకమున కరివపదార్థ మేది” యని యడిగెను కని పెంచని స్త్రీ మనస్సుని గురువు చెప్పెను. అంతకుఁజేరి గరివపదార్థ మేదని శిష్యుఁ డడిగెను. ధనము బిడ్డలులేని స్త్రీమనస్సు అని చెప్పెను అంతకుఁజేరి గరివపదార్థ మేది యని వాఁ డడిగెను. చుగఁడు బిడ్డలు ధనములేని స్త్రీ మనస్సుని గురువు చెప్పెను. తల్లి దయకుఁ గారణ మెఱుఁగదు. ప్రతిఫలము కోరదు. ఏల తాను బ్రేమించుచున్నదో యదియును తెలియకు. తల్లిదయ కష్టమువచ్చినఁ దొలగదు. నిష్కరఁకూడినఁ బోదు. అపాయము వచ్చినఁ జయపడదు. బిడ్డను పులి తఱుముకొని వచ్చినఁ దా నాపులివాణఁ బడియెనఁ దల్లి బిడ్డను రక్షించును. తాను జీవించి రక్షించు స్థితిలో నుండనేని తల్లి బిడ్డ కపాయము రాసీయదు. ఎన్ని కష్టములైన నోర్చును. ఎన్ని బాధలైనఁ బడను. ౧౨ సంవత్సరములు రామదాసు రామారామా యని యేడ్చి మొఱలు పెట్టిన ఆయన ప్రత్యక్షము కాలేదు. కష్టముతీర్పలేదు. తరువాతి నొకనాఁడు సీతాదేవిని బ్రోర్థింపగా నామె మగని బలవంతపెట్టి పంపి రక్షింపఁజేసెను. ఓరమదయామూర్తియైన స్త్రీ రాముఁడే యట్టివాఁ డైనచో నితరమనుష్యులగతి యేమి చెప్పనలెను? పుత్రుఁడు గుణవంతుఁడు ధనవంతుఁడు విద్యావంతుఁడుగా నుండినదండ్రి సంతోషించును. లేకుండిన నట్టికొడుకు నందు దండ్రి దయగలిగి యుండఁడు. తల్లి యట్లు గాదు. దుర్బలునందే, అనమర్థునందే యామె కెక్కువప్రీతి. అమ్మా! నలువురిలోఁ బుట్టినట్టియు నలువురుండునింటఁ జొచ్చినట్టియు

గొట్టిన హిత చర్య నిజ నే నీవిషయము చెప్పనేల ? ఇది నీకుఁ గొత్త గాదు.

స్త్రీజన్మము తల్లియుగుటచేతనే సారకము. భర్తవంశమును నిలుపుటచేతనే సారకము. కడుపునిండ తినుటచే గాదు. సోగసులు చేసికొని వగలుపడుచుఁ గలుకుచుండుటచే గాదు. ఇచ్చావిహంగమునఁ గాదు. పురుషులు దేవపితృదిబ్బుగాములెంతెంతో కష్టపడి తీర్చుచుండును. భార్య పుత్రవతియై యందఱ ఋణమీనుండి విముక్తురాలగును.

గొడ్డుపోషుస్త్రీలు గొడ్డుపోతుచెట్టులు సమానములు. కరఁగించిపోసిన పోతిబొమ్మ కున్నట్టుగ నొడలు తొడలు మెడలు బడలు ఎమ్ములు తొమ్ములు సొమ్ములు ఎంతలావుగ నుండిన నేమి ? ఎంత పొడవుగ నుండిన నేమి ? ఉత్తదండును. మోతచేటు. గొడ్డురాలిచేతి మంచినీళ్లు త్రాగరాదనియుఁ గూతురు పుత్రవతియగువఱకు నామె తండ్రి దాని యత్తగారింట భోజనము చేయరాదనియు శాస్త్రము. ఆ ప్రకారము చేయువా రిప్పటికి నెందఱో యున్నారు ఇవన్నియు నీ వాలో చించితివేని నీ వెంత గొప్పతనమును సంపాదించున్నావో తెలియఁగలవు.

అమ్మా ! ఎది పాల్గుణమాసముగదా ! మీ వాకిట నుండు వేషచెట్టువంక నొకసారి మెల్లఁగఁ దలయెత్తి చూడుము. రెండు మూడు నెలలకుఁజూం దెట్లున్నది ? ఇప్పుడెట్లున్నది ? అప్పుడు ముదుగాకుతో నిండియుండెడిది. ఇప్పుడాకు రాలిపోయి కొమ్మలు రెమ్మలు బయటఁబడినవి. అయిన నేమి ! దానిని

జూచి నీవు హేయపడుదువా? పడవు. ఏల? ఇంక కొలది దినములలోనే చిగిరించును. నవనవలాడు కొత్తయౌకులచే మనోహరముగ నుండును. పుష్పించును. ఆ పుష్పములలోఁ బుష్పాడి పుట్టును. ఆ పుష్పాడి గింజలతో కలియును. ఆ సమయమున నాసువాసనకు సీగలు మొదలైన బంధుజనములెల్ల వచ్చి తేనెవిందు నారగించును. కోకిలలు సంగీతములు పాడును. చిలుకలు సంతోషముతో చెవులు చిల్లులుబోవ నటించుచు పేరంటము ముత్తైదువులవలె వినువినల రాకపోకలా చేయును. ఈ విధముగ వృక్షముల గర్భాధానమహోత్సవము జరగును. ఆ పిమ్మట కాయలు కాచును. పండ్లు పండును. నిండాఁబండిన చెట్టు నెందైనఁ జూడలేదా యెంత కన్నుల పండువుగ నుండునో! వృక్షముల కీ వసంతమేకదా! నవసంతాన లాభసమయము. సంతానమువలని లాభము పతిహిత చర్యయందు వివరించితిని. అది నీవు చూచితివా?

అమ్మా! యిప్పుడు నీకిట్టి మహోత్సవకాలము సంప్రాప్తించినది. నీమగనిని నీతో నెక్కువగఁ గట్టివేయఁదగిన సాధనము నీచిన్నియుదరములో సృష్టియగుచున్నది. ఇదియగుతయు నాలోచించితివా నీవెంత సంపన్నురాలవో నీకే తెలియఁ గలదు. గొప్పపడవి గొప్పకీర్తి ములభముగ రాదని నీకుఁ దెలియునుగదా? ఎంతెంతో యెన్నెన్నో సంవత్సరములకొలది కొంచెమైనను గట్టపడక గొప్ప కార్యము చేసినవా రెవరైన లోకమున నున్నారా? నీదొడ్డిలోని కఱివేపాకు కోయ వలయుననినను సంతకష్టమో తెలియదా? ఆకులోని కన్నము

రావలయుననిన నెంత కష్టపడవలయునో యెఱుంగవా ? అట్టులే మీఁద చెప్పిన తల్లితనమును గొప్పపదవి నొంది వంశ ప్రతిష్ఠానక కార్యముచేయుట కేవలము సుకరముగా నుండునా ? ఉండదు. వారివారి తెలివికొలది కష్టము కొంచెముగనో గొప్పగనో యుండును. వివేకముగలవారు విశేషము కష్టపడరు. తెలివిలేనివారు విశేషముగ కష్టపడుదురు. కావున నీకుఁ చెప్పఁదగినవి చెప్పి నీ కష్టము సాధ్యమైనంతవఱకుఁ తగ్గింప వలయుననియే నా.కోరిక. కావున నిది వ్రాయఁబూనితిని. కొందరు స్త్రీలు తాము వేడటిగా నున్నప్పుడు తెలివితక్కువగాఁ బ్రవర్తించి చాలఁగట్టపడి సీతకు వ్రాసిన వాఁతయే సీమకంతయు నన్నట్టు లందఱకుఁ దమ కష్టములవంటి కష్టములే స్వభావములని తలచి తేరకు తొలిచూలు వేడటిపడుచులను భయపెట్టుచుందురు. ఇట్లు లెవ్వరైననుజెప్పిరా వీరు తెలివిమాలినవారని యనుకొనుము. కొందఱు తాము కనుటచే నేదో గొప్పకష్టకార్యము నిర్వహించినట్టు లేనివిపోనివి కల్పించి ప్రగల్భములు చెప్పుచుందురు. వీరు చెప్పుమాటలు విని వీరి బ్రతుకింతేకదా యనుకొనుము. ఇట్టివారితో మాటలాడకుము. నోరు మూసికొనుఁడని చెప్పుము. ఎవరు నీకు ధైర్యము కలుగునట్లు మంచిమాటలతో నడచినది నడచుచున్నది నడవఁబోవునది చెప్పుదురో వారిమాటలు నమ్ముము. తన యెత్తుధనము పోసినను తల్లి వంటి దాసి రాదనియు, అఱువదిలక్షల వరహాలిచ్చినను అత్తవంటి తొత్తురాదనియు సామెత గలదు. ఎక్కడనో చెడిన లంజముండతప్ప నెంత చెడ్డదైనను అత్త యీ సమయమునఁ గోడండ్రకు దోహదము సేయదు. కొంద

అత్తలు కార్యములు చేయుచు నేటుమాట పోటుమాట చూచుచుందురు. ఇటు చేయుచు అత్తలు నాడుబిడలు దేవతలతో సమానలు. ఒకవేళ వా రేడ్చియైన ననినను దెలివిగలిగి తన శ్రేయస్సు తన మగని శ్రేయస్సు తన బిడ్డ శ్రేయస్సు కోరు కోడలు దాని మనస్సునఁ గొంచెమైన నేవేళయిందైన నుంచు కోరాదు. ముఖమునఁ జూచునప్పు మనస్సున శాంతితిప్ప మఱి యేదియు నుండరాదు. దేహము జబ్బుగా నున్నందునను త్తిరిము వ్రాయలేదని వ్రాసితివి. నీ కిది వేవిల్ల సమయమని యెఱుంగుదును. ఈ స్వల్పభాధలన్నియు మూడు మాసముల కెక్కువ యుండవు. ఈ యల్పకాల మెప్పుడో పోవును. ఒకవేళ నీకుఁ గష్టముగానే తోచెననుకో ప్రసవించినవెంటనే “యేమిబిడ్డ?” యని యెంతసంతోషముతో కేకవేయుదువో స్మరింపుము. “అమ్మా! యిదో బిడ్డ, పా”లిమ్మని దాది నీ బిడ్డను నీ చేతి కిచ్చి నవుడు తొలుతొలుత బిడ్డకు బాలిచ్చునపు డెంత సంతోషముచే నుప్పొంగుదువో యాలోచించుకొనుము. నా బిడ్డ కవి చేయింపవలె నివి చేయింపవలె నా వేడుకలు చేయవలె నీ వేడుకలు చేయవలెనని ఆ పది దినములలోనే యెట్లు కోరి కలను కోటలు దాటించుచుందువో యాలోచింపుము. ఈ కోరిక లిట్టివని చెప్పఁగలను గాని నీ కిదివఱ కనుభవములేని కారణమున నీవు గ్రహింపజాలవు. అనుభవించునపుడు నీకే తెలియును. తలకు వాసనకట్టు పండ్లకు కప్పకలిగి బిడ్డ నెత్తి కొని నామకరణమునకై మెల్ల మెల్లగ వచ్చి మగనివ్రక్కలోఁ కూర్చుండునప్పు డెంత సంతోషింతువో యెంచుకొనుము. ప్రాణేశ్వరా! మీకు బిడ్డ నెత్తుకొన నిచ్చెదనని వాగ్దానము

చేసితినిగా! ఇదిగో మీబిడ్డ నెత్తికొని ముద్దాడుడని మెల్లగఁ జెప్పినప్పుడెంత యుహ్సంగి పోదువో యాలోచింపుము. ఇంటికి వచ్చిన యిల్లాండ్రితో నిదోమా అమృతబిడ్డయని మీ యత్తగారు చెప్ప లోలోపల నెంత సంతసించువో యోజింపుము. పుట్టెడిబిడ్డవలన నీకుఁ గలుగు సంతోష మంతయు వ్రాయవలయుననిన పదిపుటలు పట్టును. నే నీ సంతోషములోఁ జెప్పవచ్చిన విషయముమఱచిపోదును. కావునఁ బ్రకృత మనునరించెదను.

వేళటిచిహ్నములు పతి హితచర్యయందు వ్రాసితిని. అందుఁ జెప్పిన కొన్ని కొంతకాలమువఱకు సందేహించినను నిది మాత్రము నిస్సందేహము. వేళటి లేని కాలమున నిలిచి యుండువారికి నాడి చాల శీఘ్రముగఁ గొట్టుకొనును. కూర్చుండు నిప్పుడు మెల్లగఁ గొట్టుకొనును, పండుకొనినప్పుడంతకంటె మెల్లగఁ గొట్టుకొనును. గర్భిణీస్త్రీలు నిలుచుకొనినను, కూర్చుండినను, బండుకొనినను, నాడె యొకవిధముగానే కొట్టుకొనుచుండును. సందేహము గల స్త్రీ తన మణి కట్టు దగ్గఱ నాడి నిమిషమున కెన్ని మార్లు తాను నిలిచి యుండఁగా కొట్టుకొనుచున్నదో పండుకొనినపు డెన్ని మార్లు కొట్టుకొను చున్నదో గడియారమునుబట్టి పరీక్షించుకొని తీర్మానించుకొన వచ్చును. వెళటి యుండినయెడల భగములో వ్రేలుంచిన కొంచెము వేడగానుండును. స్వావము ధారాళముగ నుండును.

వేళటియనునది నిశ్చయము కాఁగానే తల్లికిఁ బిల్లకుఁ గూడ దేహము మనస్సు నెమ్మదిగా సుఖముగా నుండుట్లు

చూచుట యందటకు విధి. దీనికి విరోధముగా నెవరు ప్రవర్తింతురో వారు భూతదోహులు. దీ కి గారణము పతిహిత చర్యయందుఁ జెప్పితిని.

కొందఱకు వేరటి మిగుల బాధాకరముగా నుండును గాని యీ బాధలన్నియు నారోగ్యము సరిగాఁ గాపాడుకొనక దేహపరిశ్రమము చేయక స్వభావవిరుద్ధముగాఁ బ్రవర్తించుటచేఁ గలుగునవి కావునఁ గొంచెము హెచ్చరికకలిగి ప్రవర్తించినయెడల బాధలు చాలభాగము తగ్గిపోవును. అమ్మా! నీకును చి॥ సాభాగ్యవతులు రుక్మిణమ్మకు మహాలక్ష్మమ్మకు శరీర శాస్త్రము చెప్పనపుడు గర్భకోశమును గుఱించియుఁ బిండోత్పత్తిని గుఱించియుఁ జెప్పితినిగదా. ఆ పటములనుగూడఁ జూపితినిగదా. వాస్తవముగ నీ కడుపులో నెక్కడ నెక్కడ నేమేమి యున్నదో, యే యే యవయవము, కోశ మెట్లు పనిచేయునో, యేవిధముగ మీరు ప్రవర్తించిన నవి యారోగ్యముగ సరిగఁ బనిచేయునో, యేకార్యములు చేసిన నవి చెడిపోయి బాధించునో యివియన్నియుఁ జెప్పితినిగదా. అవియన్నియు నీకు జ్ఞప్తియందుండెనా నీదేహమునుగుఱించి నీకుఁ దెలియనిది లేదు. కడుపులో నేమో పెద్దపులి యున్నదని గాని విపరీతము పుట్టుకొని నచ్చినదనిగాని భయపడనక్కఱి లేదు. అది తెలియనివారు చీకటింటిలో తారాడి తలపగుల గొట్టుకొనునట్లు అజ్ఞానముచే భయపడుచుందురు కావున నీకు మొదటి భయకారణము తీరిపోయినది. నీవు చిన్నదానవు. కావున మఱచియుండువనియు, నీ చెల్లెండ్రకుఁ దల్లిపైనను అక్కవైనను నీవే గనుక వారికిని దగు సమయముల

హిత ముపదేశింతువనియుఁ దలంచి మీ కిదివఱకుఁ జెప్పిన విషయమంతయు నిందు నుత్తర భాగమున వ్రాసితిని. ఆరోగ్యము చక్కగా నున్నయెడల నీ కెప్పుడేబాధ గలుగదని చెప్పినమాట మఱవక నడచుకొంటివా నీవు వేదనయనునది లేక ప్రసవించువని నమ్ముము. గర్భిణీ స్త్రీలకు బాధగలుగుటకు ముఖ్య కారణములు మూడు.

1. ఆహారదోషము.

2. వస్త్రదోషము.

3. పరిశ్రమము లేకపోవుట.

1. ఆహారదోషము :— ఆహారదోషమువలననే యనేకబాధలు గలుగును. ఆహారము పుష్టినిచ్చునదిగ నుండవలయునుగాని విశేష ముష్ణము గలిగించునదిగ నుండరాదు. కావున నుష్ణపదార్థము లావాలు మిరపకాయలు మొదలైన వెఱత తగ్గించిన నంత మేలు తినునట్టి యాహారమునకుఁ గాలక్లుప్త ముండవలయును. వ్రేలిదిన మొకవేళకు సరిగ భోజనము చేయవలయును. ఆహారము మితముగ నుండవలయును. కొండలు గర్భిణీస్త్రీలు భోజనకాలమందే నీళ్ళు త్రాగఁజూలరు. వెళ్ళసము తోచును. అట్టివారు భోజనమైన కొంతసేపటికి నీళ్ళు త్రాగవలయును. వరిబియ్యము బార్లీ బియ్యము, గబ్బు, బియ్యము, అన్ని కూరగాయలు గడ్డదినుసులు (పరాణీలు, ఉర్లగడ్డలు శ్రేష్ఠములు గావు.) అన్ని పండ్లు, నాలుగువిధములైన పప్పులు తేనె, వెన్న, చక్కెర, నూనె, నెయ్యి, తినవచ్చును. దాహమణచుటయేగాక పండ్లు పలుమాట తిను

చుండుట చాల మేలు. దీనివలన ప్రసవకాలమున వేదన తగ్గును. సాధ్యమైనమట్టునకు చిటుదిగ్లు అజీర్ణపదార్థములు దోసెలు పోళీలు మొదలైనవి మానుము. ఉప్పు, మిరియాలు, లవంగపుంజెక్క, జాజికాయ, లవంగాలు, అల్లము, కోకో బిడ్డలకు నీకు ఇవి యెముకలను బలియజేయును. తల్లియంగములు బిటుసెక్కుటచే ప్రసవకాలమున నవయవములు మృదువుగా నుండకపోవుటచేతను బిడ్డదేహము బిటుసుగా నుండుట చేతను శిశువు సులభముగా వెలుపలరాదు. పిండివంటలు మానవలయును. కాపీనీళ్లు తేయాకునీళ్లు మొదలైన నీళ్ళు సుగంధపాలవేళ్లు నిషిద్ధములు ఇవి నీకు బిడ్డకుఁగూడ హాని కరములు. ఉప్పు గోధుమ లుపయోగింపరాదని విజ్ఞులు వ్రాసియున్నారు. మినుములు చాల మితిముగఁ దినట మేలు. ఫలములలో దానిమ్మపండ్లు, కమలాపండ్లు, సిమ్మపండ్లు, అంజూరములు మాదీఫలములు ఇవి ముఖ్యముగఁ దినవలయును. పుల్లనిపండ్లైన మఱింత మేలు. సీమరేగుపండ్లు, దాక్షిణ్యపండ్లు, కిన్నీసిపండ్లు ఇవియును దినవచ్చును. మంచిరక మరఱి పండ్లును మేలైనవే. బూడిదయరఱి సుగంధాలు ఇవి కొందఱు భోజనమునకు ముందుకూడ నుదయముననే తిందురు. ఏది యెంతమంచిదైనను విశేషించి తినరాదు. అన్నివిషయముల మితిగలిగియుండవలయును. ఒక పిడుచ యెక్కువ తినుటకంటె నొకటి రెండు పిడుచలు తక్కువతినుట మంచిది. వేసళ్ళబాధ యుండనేని యుదయమున మెలకువ రాఁగానే పడుకవిడిచి లేవక కొంచెము నిమ్మకాయకాని మీద

చెప్పిన మంచిరక మరటివండ్లుగాని తిని గి నిమిషము లట్టులే పరుండి తరువాత మెల్లగ లేవవలయును. లేక సోడానీట్లు త్రాగి నను ద్రావవచ్చును. సాధ రణముగా వండుకొనుటకుఁ బోవుట కునుండు ఏవైన ఫలములు పుల్లనిగిగ తిని పండుకొనిన నుద యమున వాంతు లుండవు. రాత్రిపూటఁ బండుకొనుటకుఁ బోవుటకు మూడుగంటలలోపల నేమియుఁ దినవలదు. తిను నది చక్కగా నమిలి తినవలయును. నెలలు హెచ్చు కొలది ఆకలి హెచ్చినయెడల నొక్కసారిగ నెక్కువగఁ దిన వలదు. రెండు మూడు మార్లుగఁ దినునది ర - గి మార్లుగఁ దినుము. వేరటి మనుష్యు లిరువురకుఁ గావలసినంత దిన వలయు ననుట తప్ప. అట్లు దినిన నజీర్ణమువలన బాధ కలు గును.

అమ్మా! నీ కీక్రింద జెప్పబడు దురభ్యాస మున్న యెవలఁ జక్క దిద్దుకొన నాలోచింపుము గాని నన్ను మాపింప సాహసింపకుము. ఎట్టివారికిని సత్త్వగుణము ప్రధా నమై యుండవలయును. అందు బ్రాహ్మణుల కది ముఖ్యము. నీ తల్లిదండ్రులు బ్రాహ్మణులు. బ్రాహ్మణవంశమునఁ బుట్టిన నీవును బ్రాహ్మణ తేజస్సు రక్షించుకొనవలయును. క్రొత్తగా నట్టి తేజస్సును మీరు సంపాదించలేకుండినను బెద్దలు సంపా దించి మీ కిచ్చినదానివైనఁ బోగొట్టుకొనక రక్షించుకొనుట విధియై యున్నది. సత్త్వగుణము కాపాడుటయం దాహారము ప్రధానమైనది. ఆహారమువలననే చిత్తశుద్ధియుఁ గలుగును. కావున తామసాహారమును మీరు తక్కిన కాలములందే

తినఁగూడదన నిట్టి సమయమందుఁ దినఁ గూడదని నేను జెప్పవలయునా ?

ద్వి. పాసినకూడు, నపక్వంబు, చెడ్డ
వాసనగలదియు, వర్జితరసము,
నపవిత్ర, మెంగిలి యయినది, చలిది
వృషవరా ? తామస ప్రియములు సుమ్ము.

అని భగవద్గీతయందుఁ గలదు. దీనివలన నెల్లగడ్డలు, తెల్లగడ్డలు, ముల్లంగి గడ్డలు మొదలైనవియుఁ దినరాని వస్తువులని కొన్ని చోటుల నేను జెప్పినవియుఁ దినకుము. దీని వలన నీవు చెడుటేగాక నీ బిడ్డలును దమోగుణము ప్రధానముగాఁ గలవారగుదురు. తుదకు నీ వంశము నామమాత్రమున బ్రాహ్మణవంశ మగును. మీ సంగతి చెప్పనేల ?

నే నొకనాఁ డొక బంధువులయింటికి భోజనమున కేగితిని. ఆ యింటిలో సాలగ్రామ ముండవలసినచోటఁ దెల్ల గడ్డ యుండెను. ఇంత కెక్కువ నే నేమి చెప్పుదును ? బ్రాహ్మణ తేజస్సును ఓజస్సును గాపాడఁగోరువా రిట్టి దుష్టాహారములను దినువారి చేతి కూడు దినరు.

2 వస్త్రదోషము :— ఆంగ్ల స్త్రీలలోనుండు దురాచారములు మనలో లేవు గనుక, దీనినిగుఱించి విశేషము చెప్పవలసినదిలేదు. చీరలు పావడలు వదలుగఁ కట్టుకొనవలయును. తేలికచీర కట్టుకొనవలయును. రవికయును వదలుగనే యుండవలయును. వస్త్రము లెంత తేలికపైన నంత

మేలు. గుండీలరవికలకంటె సాధారణమైన రవికలుచాల
మేలు. తడిగుడ్డలుగాని చల్లగనుండు గుడ్డలుకాని కట్టరాదు.

దేహపరిశ్రమము విషయములో నింటిపనులు చక్కగఁ
జేయుటకంటె మించినది లేదుగాని గుడ్డలుతుకుట, బరువు
లెత్తుట, నీళ్ళు చేదుట యివి మంచివని చెప్పజాలను. మెల్ల
క్కుట మంచివని. బరువైన పరువులు తివాచీలు మొదలైనవి
విదలింపవలదు. మంచిగాలిలో తిరుగుట మేలైనకార్యము.
మోఁకాళ్లు వంచకుండ నడుముమాత్రము వంచి చేతివేళ్లతో
కాల్చివేళ్ళు తాకుట మంచిసాధనము. ఇది తొలుతఁ గష్ట
ముగా నుండినను క్రమముగ సుఖమగును. మొదటి
నుండి దేహపరిశ్రమము చేయువారి కిది చాల సులభము.
ప్రసవకాలమున సుఖకరము. నీకు నేను నేర్పినవద్దతిని
శ్వాసము బాగుగ పీల్చుము. గాలి శ్వాసకోశములలోనికి పూర్ణ
ముగఁ బోవలయును. దీనివలన నీకు బలము వచ్చుటయేగాక
కడుపులోని బిడ్డకును బలము వచ్చుటేగాక దాని దేహము
నిర్మలమగును. ఇది యనుకూల మున్నప్ప డంతయుఁ జేయ
వలయును. ఇది పనిచేయుచు నడచుచుఁగూడఁ జేయవచ్చును.
దీని నుపేక్షచేయవలదు.

నోటితో శ్వాసము పీల్చుట కూడనివనియని చెప్పితిని
గదా. ఎప్పటికి ముక్కుతోనే శ్వాసము పీల్చుము. నీవు
కూర్చుండునపుడు చక్కగ వెన్నెముకవగపు లేకుండునట్లు
కూర్చుండుము నడుములమీద చేతులుంచి వంగుటకు సాధ్య
మైనంతమాత్రము ముందఱకు రెండు మోఁకాళ్ళు వంపక

వెనుకకు ప్రక్కలకు వంగుము. ఇదియును గాలి బాగుగ పీల్చుటయును మీఁద చెప్పినట్లు చేతివ్రేళ్ళతో కాలివ్రేళ్ళు తాళుటయు చాల నుంచినాధకము ఇది నీ వింతనటకు చేయ కుంకి. ఎప్పుడైనా ప్రాకారభింపుము. తెలియని వారాక్షేపి శురని భయపడవలగు. ఇదియైనను మిశముగానే చేయవలయును గాని యాయాసము కలుగునట్లు గాదు.

దేహ మలముంపక యెంతిపనియైనఁ జేయుచుండవలయును. దానివలన వేడిటికాలమందు సుఖముగా నుండుట గాక ప్రసవముగూడ వేదన లేక యగును. అట్లని యెగురుట దుముకుట, పరుగెత్తుట, గొబ్బితిట్టుట, బరువులెత్తుట, చాల సేపు నడుమువంచుకొని యుండుట, గుఱ్ఱపున్నారీచేయుట, త్రొక్కుడుయంత్రములతోఁ గుట్టుట, బిడ్డమిట్ట నెలలమీఁద దేహమంతయుఁ గుదిలించు బండ్లలోఁ బోవుట, దేహ మలయు నట్లు చాలదూరము నడుచుట యివి చేయరానిపనులు. ఇంటి పనులన్నియుఁ జక్కఁగఁ జేసికొనుచుండినఁ జాలును. వేడిటి రాఁగానే యేదోపెద్దపదవి వచ్చినట్లు కొందఱు సోమరిగొడ్డులు గోడకో గుంజకో యానుకొని మోకాళ్ళపైఁ జేతులుచాచు కొని కూర్చుండుటో, కారణము లేకయు నీ గోడక్రిందనో యా వంచ తరుగుమీఁదనో పండుకొనుటో, యిదే నెవముగఁగొని పనిచేయుట మాని సుఖముగ నుండు తలంపుతోనో నే నెల చేయువలె నితరులు చేయనీలే పని యని యూరక రోగమని వగలుపడుచుండుటో యిట్టివి కారాని పనులు హానికరములు. అటల పాటలకుఁబోయి గంటలకొలది కదలక మెదలక

కూర్చుండుట హానికరము. దేహము దాచిన సోమరులు ప్రసవ కాలమునఁ జాల బాధపడుదురు.

అంగ్లస్త్రీలు నిద్రించుటకుముం దొక తొట్టిలో వారి వారి కనుకూలమగునట్లు వేడినీళ్లు చల్ల నినీళ్లు నించి నడుములు మాత్రము నీళ్లలో నుండునట్లు కాలుగంటనేపు కూర్చుండుదురు. దీనివలన కడుపులోని పేవులు మృదువులగుటయేగాక నిద్ర బాగుగ పట్టును. నీళ్లలోనుండి లేవఁగానే తడి లేకుండునట్లు చలి యెత్తకుండునట్లు గుడ్డతో బాగుగ తుడిచినేయవలయును. ఇది మనలో వాడుకయున్నదో లేదో నాకుఁ దెలియదు. నీ పెద్దవా రంగీకరించిన చేసిన లాభము కలదు. వారంగీకరింప కుండిరా తరువాత నూరక నసకొట్టుచుందురు గనుక ఆ ప్రశారము చేయక పండుకొనుటకు ముందు తడి గుడ్డతో కడుపు తొడలనందు తుడుచుకొనుము. దీనియందును కొంత మేలు కలదు. కడుపుమీఁద కానుఁగునూనె (olive oil) కొంచెము వేసి బాగుగ రుద్దిన నరములచిగువు వదలి సడలును. ఇది వారమునకు రెండు సార్లొ మూడుసార్లొ చేయవలయును.

ప్రతిరాత్రియందును చక్కని పటికనీళ్లు చనుముక్కులకు పట్టించి యల్లనే ఆటిపోవునట్లు చేయుచుండవలయును. ఇట్లు చేయకపోయినయెడల బిడ్డ పాలుత్రాగు నప్పుడు కొనలు గగుళ్లుపాటి పుండువలె నగును. ఆ బాధపడలేక బిడ్డకు చక్కఁగాఁ బాలియ్యకపోయిన బిడ్డ చెడిపోవును. పని చేయనపుడంతయు సాధ్యమైనంతవఱకు దేహము చక్కఁగ నుంచుకొనుము. ముసలి యవ్వలవలె వంగి పనిచేసితివా భారము

తగులరానిచోటుల భారము తగులును. కూర్చుండి చేయుఁ దగినపని కూర్చుండియే చేయుము. వంగి చేయవలదు. ఏపని చేసినను నడుమునకు బలము కలుగువనియే చేయుము.

ఈ సమయమున స్త్రీలకు ముఖ్యముగ నారోగ్యము గలవారికిఁ గామము కలుగదు అయినను గొంగుటకు మితము గను గొందఱ కమితముగను గామ ముండును. అమితముగ నుండుట రోగలక్షణమనియే చెప్పవలయును. దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయించుటే మేలు. మితముగ నుండిన నణచుకొనుట మేలు. ఏలందువా యిప్పుడు నీ కోరిక లెట్లెట్లుండునో నీ బిడ్డల కోరిక లట్లే యుండును. నీవు దైవప్రార్థనము చేయుచు మనస్సు దేవునియందు నిలిపియుంచితివా దైవభక్తిగల బిడ్డ పుట్టును. నీమనస్సు విశేషించి తిండిమీఁదఁ బోయెనా తిండిపోతు పుట్టును. ఇట్టులే నీవు తినునట్టి యాహారమువలన బిడ్డకు దేహ మెట్లెర్పడునో నీవు చేయు నాలోచనలవలన నీబిడ్డమన స్పీర్ప డుచుండును. కావున నీసమయమున నీమనస్సు కామముపైఁ బోయెనా కామాతురతగల బిడ్డ పుట్టి అంకురేనమైన మరగును లేక స్త్రీదాస్యమైనఁ జేయును. అట్టి బిడ్డ నీకుఁ గావలయునా? వలదుకదా? అంతేగాదు. పిండమునకు హాని గలుగును. గర్భాస్రావమును గలుగును. నీవు మిక్కిలి సుకుమారివి చిన్నదా నవు కనుక జాగ్రత్త. ఒకవేళ మగఁడు దయాదాక్షిణ్యములు లేక యిట్టికోరిక కోరెనా స్త్రీలు వలదని వేడుకొనవలయును. కూడదని మొక్కివలయును. నన్నుఁ దాఁకకుమని యడుగు కొనవలయును. నోరెఱుంగని బిడ్డ కేల విషము పోసెదరని ప్రార్థింపవలయును. ఇంత తెలియఁజెప్పినను విననివాఁడు పశు.

ప్రాయము. భార్య లంగీకరింపకుండినఁ గొందఱు పురుషులు నేను లంజెలఁ బెట్టుకొందునని బెదరింతురు. కొందఱు అట్లే చేయుదురు. ఇట్టివారు మనుష్యులకు బుట్టినవారుకారు గనుక వారెట్లైనఁ బాడైపోనీయని భార్యలు తమ గర్భమును గాపాడు కొనవలయును. ఈ కాలమున తల్లి యావచ్చుకి శిశువును బోపించుటయందే వినియోగింపవలసియుండును. కావున వారు సంగమముచే బలమును పోగొట్టుకొనరాదు. గర్భిణి రమించిననే మదమూర్ఛాని రోగములుగల శిశువులు పుట్టుదురు. తల్లికి నుద్రేకము గలిగినపుడు బిడ్డకు నుద్రేకము కలుగును. ఉద్రేకమువలన నరములు బలహీనములగును లేత మొలకవలె నుండు శిశువు నరములకు నుద్రేకము గలిగినఁ గలిగెడి కీ డెట్టిదో చెప్పవలయునా! కొన్ని సమయముల బిడ్డలు చావనే చచ్చురు. శిశుహత్య దోషము తల్లిదండ్రులకు రానేవచ్చును.

ఈ కాలమున స్త్రీలకుఁ జెక్కిళ్ళు పలక పాటును. కన్నుల కాంతి తగ్గును. దేహమున మఱికొన్ని మార్పులు కలుగును. మునుపటి చక్కఁదన మిప్పు డుండదు. ఉండకుండిన నేమి ? చిగుళ్లతో పూలతో నిండిన చెట్టుశృంగారము పూలచెట్టుది. పండ్లతో నిండిన చెట్టుశృంగారము పండ్లచెట్టుది. ఆకులు ముదిరినంతనే ఫలభారముచే వంగిన కొమ్మ లందములు గావా? అటులే దేహమున మార్పు గలిగి సంతనే బుద్ధి మంతుడైన భర్తకు భార్యయందుఁ బ్రీతితగ్గదు. మఱింత గౌరవము హెచ్చును. భార్యను • దుచ్చకామదృష్టిచేఁ జూ

డక యేదియో గొప్పకార్యము నిర్వహించుదానివలె జూచును. సత్యము సత్యము. బ్రహ్మవలె జీవిస్పష్టియు, విష్ణువువలె బోధణము చేయుఁబూనిన గర్భిణియందు గౌరవబుద్ధిగాక నీచబుద్ధి యెవరికెట్లు పుట్టును? అంతకంటె గొప్పకార్యము దేనిని పురుషుఁడు చేయఁగలఁడు? బుద్ధిలేని దర్మిద్రుఁడు నా మహాకార్యముఁకు విఘ్నము గలిగించి జీనిని హింసించును.

మీఁదఁ జెప్పిన మార్పు గర్భిణులయందే గాదు పురుషులయందును గొంతవఱకుఁ గావచ్చును. అది సహజమేకగా? స్త్రీలు గామముజిగి సౌమ్యత్వమును వహించినపుడు పురుషులు ట్టివారే యగుదురు కాముకులమాట వదలిపెట్టిన స్త్రీల హావభావవిలాసములే పురుషుని కామమును ప్రేరించునని. వారు సౌమ్యభావము వహించినపుడు పురుషులును సౌమ్యులగుట న్యాయమేకదా. కావున నీకాలమునఁ బురుషులును స్త్రీలను గామింపదు.

అమ్మా! నీ దేహముచే నీకు సాధ్యమైనంత (విపరీతమగఁ గాదు) కష్టము చేయుముగాని మనస్సున కేమాత్రము కష్టము నీయకుము. ఏ కారణముచేతనైన సరే, యెన్ని కారణములు గలిగినను సరే, నీ మగఁడు నిన్నుఁ గొట్టినను దిట్టినను సరే, నీ యత్త లాఁడుబిడ్డలు బావలు మఱిదులు (వాదమునకై వ్రాముచున్నాను గాని యిట్టి కష్టములు పెట్టువారు నీకుఁ గలరని కాదు) బాఁదినను మోఁదిననుగూడ నీవు ముఖము మాడ్చకుము. కన్నీరు గార్చకుము. కోర్కెము మదము మాత్సర్యము లోభము మొదలైనవి చేరరానీయకుము. నీమనస్సెపుడు నిండుగుండవలె చలింపక యుండవల

యును. సంతోషము తొలుకుచుండవలెను. మంచి యాలోచనతోఁ బూర్ణమై యుండవలయును. ఎవకిరిని ద్రోహ మెంచరాదు. చలిచీమనైనఁ జావఁ ద్రొక్కరాదు. కసపూప్పినను మెల్లగ నూడ్చుము. నీళ్ళు పాటబోసినను మెల్లగ చీమఁకు పురుగులుకు హాని లేకుండఁ బోయుము. పురుగులు పడకుండు నట్లు దీప ముంచుము. పొయ్యిలో కట్టెలు పెట్టినను పురుగులు చీమలు లేకుండఁజూచి పెట్టుము. సున్నము విరియఁబోయరాదు. ఇల్లువాకిలి కట్టరాదు అని పెద్దలు చెప్పట కిదే కారణము. పిక జీవునికి జన్మమిచ్చుచుఁ బెక్కుజీవుల హింసించవచ్చునా? ఉత్తసమయముననే హింస కారాదన నిట్టి శుభ సమయమునఁ జెప్పవలయువా? కావున సర్వభూతములందు దయగలిగి యుండుము. నీ బిడ్డ యెట్టిదిగా నుండవలయునని నీ కభిలాషయో యట్టిగుణములనే ధ్యానించుచుండుము. నీ బిడ్డ యట్టి గుణములు గలదిగానే యెంచుము. నీ కొడుకు సుందరుఁడుగా నుండవలయునని కోరితివా శ్రీరాముని శ్రీకృష్ణుని ధ్యానించి యట్టి సుందరుఁడు పుట్టెడిది గావలయు ననుకొనుచుండుము. గర్భము నిలిచిన సమయమందే యట్టి కోరిక యుండవలయును. అట్లు లేకపోయినను ఇప్పుడు ధ్యానించుటచేసిన చాలమట్టునకు చక్కదీర్ఘకొనవచ్చును. అటుగాక పనికిమాలిన వానిని ధ్యానించితివా యట్టి బిడ్డయే పుట్టును. పండిని ధ్యానించిన పండివంటి బిడ్డయే పుట్టును. రాక్షసుని ధ్యానించిన రాక్షసుఁడే పుట్టును. నీబిడ్డగుణమును రూపమునుబట్టి నీ యాలోచనలవిధము తెలియవచ్చును. ఈ విధముగా నీవు నీబిడ్డను రోగిగానో భోగిగానో త్యాగిగానో జోగి

గానో రాజుగానో పక్షిరాజుగానో లక్షాధికారిగానో భిక్షాధికారిగానో పండితుడుగానో మూర్ఖుడుగానో చేయఁగలవు. కావున బాగృత. నే నేమియో చెప్పితి ననుకొనకుము.

ఎవరైనను గర్భధారణ మపాయకరమని దుఃఖకరమని చెప్పిరేని వారు నిజమైన యాదుపారు గాదు. ఆహార నిద్రావిహారాదులందు మితిముగ నేను జెప్పిన స్వభావ పద్ధతి చొప్పున నడచునట్టి స్త్రీకి గర్భధారణ మపాయకరము దుఃఖకరము దుస్సహ మేనాడును గాదు. కాజాలదు. ఏలంటివా విను. గర్భధారణము స్వభావకర్మము. స్త్రీ గర్భవతి కాకుండుటే స్వభావవిరుద్ధము. అట్లైనచో స్వభావకర్మ మెన్నటికి దుఃఖకరము కానేరదు. భగవంతుడు స్వభావధర్మమును దుఃఖకరమైనదిగా నెన్నడును జేయలేదు. ఏవిషయమందైన నీవు పరీక్షింపవచ్చును. ఆఠలియగుట, యన్నము తినుట స్వభావము. దానియందు నపాయము కలదా? కలదంటివా యెప్పుడు కలదు? స్వభావధర్మమునకు విరోధముగ నీవు మితి మించి తినినను దుష్టాహారము తినినను కలదు. అట్టులే దప్పియగుట నీళ్లు త్రాగుట నిర్ఘాతములు. స్వభావవిరుద్ధముగఁ గాపీనీళ్లు త్రాగిన నపాయము కలదు. అట్టులే గర్భిణీత్వము దాని విధము తెలియక ప్రవర్తించిన నపాయకరమే. కావున వేడటివలన నపాయము కలదనువారు తెలియనివారు. ఈ విధము బాలికలకు నేర్పకపోవుట చాలఁదప్ప. చిన్నప్పటినుండియు నారోగ్యము చక్కఁగఁ గాపాడుకొనకపోవుటచేత నిప్పు

దెంత జాగ్రత్తగ నుండినను కొన్ని బాధలు కలుగును. వానిని గుఱించి చెప్పెదను.

టొమ్మలో మంట : ఇది యొకవిధమైన యజ్ఞ వ్యాధి. కాపున జీర్ణ శక్తిని జక్కబఱచుకొనిన నిదియును జక్కబడును. ప్రతిదినము పండ్లుతినుట, మలమూత్రములు చక్కగ విడుచుట, పరిశ్రమము చేయుట యీ బాధకు మేలైన యావధములు గుడ్డ బిట్టుగా కట్టుకొనుట, బరువైన గుడ్డలు కట్టుకొనుట యిట్టివి యీ రోగమును బెంచును. మనస్సు నెమ్మదిగా నుంచుకొనుట దివ్యోపధము. ఈ కారణముచే స్థలాంతరముచకు బోవుట ముదలైనవిమంచి కార్యములు. దీనివలన వేలు వేలు పదార్థములను జూచుటచే మనస్సున కుల్లాసము గలుగును. తమ మీదను బాధమీదను దృష్టి తగును.

అజీర్ణము: ఇది యనేకులకు నన్నికాలముల నుండునదే. ఇది మలవిసర్జనము చక్కగఁ జేయకపోవుటచే గలుగును. దీనినిగుఱించి నీకు సమక్షమున చెప్పియున్నాను. మగవారికి వ్రాసిన పుస్తకములలో వ్రాసియున్నాను. పండ్లక్కువగాఁ దినుట, మాండ్లము హరించి మలవిమోచనమగు నాహారము తినుట, చల్లనినీళ్ళుగాని వేడినీళ్ళుగాని బాగుగఁ ద్రాగుట, ముందు చెప్పినట్లు వస్త్రముల ధరించుట యివి నియతముగఁ జేయుచుండిన నీబాధ తొలగిపోవును. వస్త్రకర్మము (ఎనిమా) చేతగాని భేదిమందులచేతగాని మలము విసర్జింపఁ బ్రయత్నింపవలదు. దురభ్యాసములు మానుకొని దేహము స్వస్థ పరుచుకొనవలయును. రాత్రి పండుకొనునపుడును ఉదయ

యమున లేవఁగానే మలమూత్రకోశము లున్న భాగమును (ఇది నీవు మఱచియుండినయెడల పౌత్తికడువును రెండవ భాగమునఁ బటములను జూడుము) రుద్దుట మంచిది. కడుపులో పెద్దనరముండు భాగము నీకుఁ దెలియునుగదా. రాత్రి భోజనము చేయఁగానే ఆప్రదేశమున చేయియుంచి మెల్లగ తట్టుచు “పెద్దనరమా ! నీలోనుండు ముఱికిపదార్థమునంతయు నుదయముననే వెలికిఁ బంపుము. కొంచెమైన నుంచుకొన వలదు. నీకు నహాయము వడుటకై కావలసిన నీళ్ళు, త్రాగుచున్నాను” అని యీ ప్రకారము, ర-౨ నిమిషములు బిడ్డలకు బుద్ధిచెప్పినట్లు తట్టుచు చెప్పము. ఉదయమున మలము చక్కఁగఁ బోవును. అట్లులే కడుపుపై చేయి యుంచి రుద్దుచు “ఉదరమా ! మంచి యాహారమును నీలోనికి పంపితిని. చక్కఁగా జీర్ణము చేయించి దేహమునకు బలము వచ్చునట్లు చేయుము” అని చెప్పితివేని తిన్న పదార్థము చక్కఁగా జీర్ణమగును. ఇట్లు చెప్పనపుడు గడియారము ముల్లు తిరిగినట్లు చేతిని కడుపుమీఁదఁ దీర్చుచు రుద్దవలయును. దీనివలనఁ జాల మేలుకలదు. మలవిసర్జనము ప్రతి దినముదయముననే చేయుచు రమ్ము.

దేహపరిశ్రమము లేనప్పుడును, అజీర్ణవ్యాధి యున్నపుడును వేడటి మనుష్యులకు మూలవ్యాధులును గలుగును. అజీర్ణవ్యాధి కేవి ప్రతిక్రియలో దీనికి నవే ప్రతిక్రియలు. కొంచెము ద్రవపదార్థముగా తినుట, అవశ్యకమైనచో నుపవసించుట, చల్లనినీళ్ళు వేడినీళ్ళు త్రాగుట యీ వ్యాధి నణఁచును. గర్భభారముచే గలిగెనేని పౌత్తికడుపుపై గుడ్డచుట్టి కట్టుట

యవయోగకరమగును. దీనికంటెను నడుముల సరములకు బలమిచ్చు పరిశ్రమము గావించుట మేలు. దీనితోపాటు ముందు చెప్పినట్లు నడుముమాత్రము నీళ్ళలో నుంచి కూర్చుండుటయు మేలు. దీనివలన నెత్తురు బాగుగ పాటును.

కొండఱకుఁ గాళ్లు, మీఁగాళ్లు నీరుపట్టి యుబ్బును. ఇది హానికరము కాకపోయినను మోటచే నైర్దునకుఁ జూపుట మేలు.

కొండఱ కుమ్మినీళ్లు విశేషముగ నూరి చొంగకాటు చుండును. కొండఱకు తలపోటు పుట్టును. ఆహారదోషము పోఁగొట్టుకొనిన నీ రెండు బాధలు పోవును.

కొండఱకు తిమిరెత్తి పట్టుకొనిపోవును. దీనిని తిమిరి వాయువని ముద్దవాయువని పల్లవ్యాధియని యందురు. ఇది కనఁబడిన వెంటనే యట్టులే కూర్చుండియుండక చివాలున లేచి బిటబిట తిరుగవలయును. కడుపును చక్కఁగ కాపాడు కొనిన నీ వ్యాధి రాదు.

ఈ యన్నిటికంటెను చెడ్డది, యన్నిరోగములకు మూలమైనది మనోవ్యాకులత. మగఁడు తిట్టనీ, ఆడుబిడ్డ మొట్టనీ, అత్త కొట్టనీ, గర్భిణీస్త్రీ మనస్సు రాయిచేసికొని వారి మాటలు తన కాశీర్వచనములుగా నెంచుకొనవలయును. “ఎవ్వ రేమనిన నాకేమి కొఱత వారి వారి యష్టమువచ్చి నట్లు వారు వారు వదరనీ. దానివలన నాకేహాని లేదు. నన్నె వ్వరేమి చేయఁగలరు” అని మనస్సు రాయిచేసికొని యుండివలయును గాని నాగరికలవలె నిల్లు వాకిలి మగని విడిచి వాడు కట్టినతాగ్రు తెచ్చించి వాని చేతిలోఁ బెట్టి దిక్కులేని ముండ

వలె బుట్టినిల్లు చేరరాదు. ఇటు చేయునది అంకురాలే కాని కులస్త్రి గాదు. అపదల కోర్పి సంపద లనుభవింపు మను మాట మఱవ వలదు.

స్త్రి లీసమయమునఁ గోరరానివి అసాధ్యమైనవి కోరుదురు. స్వభావముగఁ గలిగిన కోరికలు అనఁగా, పండ్ల కాయో మంచిపదార్థమో చీరో కోరిన మేలే. అట్టివి లభ్య పడునేని మగఁడు తీసి యియ్యవలసినదే కాని బిడఁసారములలో కాసులదండలు బంగారొడ్డణములు చంద్రహారములు సీమకమలాలకమ్మలు నోరిన నెట్లు వచ్చును? గొందఱి దేసమయముని గొంతెమ్మకోరికలెల్లఁ గోరుదురు కాఁబట్టి బుద్ధిమతులగు స్త్రి లిట్టివి గోరరాదు ఒకవేళ కోరిక పుట్టినను లిణఁచుకొనవలయును ఈ సమయమునఁ గోరు కొన్ని కోరికలు చేయరానివి కారానివి తలఁపరానివిగా నుండును. చెడు కోరికలను దల్లి యణఁచుకొనెనేని బిడ్డయును నట్టి గుణముల నణఁచుకొన శక్తిగలదగును. కోరికలు కొనసాగలేదని దుఃఖించుచుండెనా బిడ్డ యట్టికార్యములు చేయఁగలదగును. గొందఱు అంకు పండ్లనొప్పులు పుట్టును. ఈ కాలమున దీనికిఁ గావలసినన్ని యాషధములు కలవు

గర్భస్రావభయ మొకవ్యాధియే. నెలనెలకు సాధారణముగా ముట్టగుదినము లేవో యా దినములందు గర్భిణీస్త్రిలు మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండవలయును. ఈ దినములు గర్భస్రావమున కనుకూలదినములు. ఈదినములందెక్కువ గాసిపడరాదు. ఈ కాలమందేదైన బుద్ధిమాలిన కార్యములు చేసిన గర్భిణి నిలుచుట కష్టము. ఆకార్య మభ్యాసమేయైన యెడల ఆముట్టు

దినములందు గర్భస్రావము కాకుండఁ గాపాడుకొనుట చాలఁ గష్టము. నూలు కాన్పులకంటె నొక గర్భస్రావము చెడ్డది. స్త్రీని చాల బలహీనురాలుఁ జేయును. ఏల? కాన్పు స్వభావ సిద్ధము. గర్భస్రావము స్వభావవిరుద్ధము. పండుపండి తొడిమె యూసిపడుట కాన్పు. తొడిమెను నలిపి నలిపి కాయను గోయుట గర్భస్రావము. ఏది చెఱుపో నీవే యాలొచించు కొనుము. పరువెత్తుట, యెగురుట, వతితోఁ గలియుట, బడువు లెత్తుట, దుముకుట యిట్టి కార్యములచే గర్భము నిలువక పోవును.

ముట్టు కాదగిన దినములందుఁ గడుపులో బరువుగను వికారముగను అసౌఖ్యముగను నొప్పిగనునుండెనా వెంటనే పోయి పరువుపైఁ బండుకొని యభి యన్నియు నణఁగిన పిమ్మట లెమ్ము. కొండఱకీ సమయమున కొంచెము రజస్సు (ముట్టు నెత్తురు) కనఁబడుటయుఁ గలదు. అది పుర్వాభ్యాసమునఁ గనఁ బడునదే గనుక భయము లేదుగాని మిక్కిలి జాగ్రత్తగ నుండ వలయును. నెమ్మదిగఁ బండుకొనుట మంచి ప్రతిక్రియ. ఇట్టి సమయమున నిలఁబడి పనిచేయువారికి గర్భము నిలుచుట కష్టము. చిహ్నము లెక్కువగఁ దోచెనా వెంటనే వైద్యుని బిలిపింపవలయును. అమ్మా! యిది స్వల్పకార్యముగఁ దలంచి యలక్ష్యము చేయకుము. ఈ విషయములు రెండవభాగమున వ్రాసి యున్నాను.

తొమ్మిది నెలలువఱకును నీవు నడచు కొనవలసిన విధ మువ్రాసితిని. ఈ ప్రకారము నడచు కొంటివా నీ వేకష్టము లేక సుఖప్రసవ మగుదువు. బొత్తుగాఁ గష్టమే లేకుండునా

యందు నేమో. ఇన్ని సంవత్సరముల నిద్రాహార విహారముల స్వేచ్ఛగా సంచరించి యిప్పుడు ర నెలలలో దేహమంతయుఁ జక్కబడ వలయునని కోరితివేని యా కోరిక యెట్లు కొనసాగును ? దేహపరిశ్రమము చేయుచు మితనిద్రాహార విహార ముట్టుగలవారికిఁ బ్రసక్తకాలమున నొక యరగంటసేపు కడుపు నొప్పి పుట్టినంతమాత్ర ముండునుగాని గంటలకొలది దినముల కొలది తీవ్రవేదన యుండదు. కావున నిప్పుడైనను భాగ్యిత్త కలిగి వర్తించిన బాధ చాల తగ్గునని దృఢముగఁ జెప్పుగలను. ఇది ముగించుటకు ముందు నీకొక విషయము ముఖ్యముగఁ జెప్పెదను.

“సావిత్రిచరిత్రము, నీలాదేవిచరిత్రము లోనైన పుణ్య స్త్రీ చరిత్రములు, కృష్ణచరిత్రము, రామచరిత్రము, వారి శ్చంద్ర చరిత్రము లోనైన పుణ్యపురుష చరిత్రములు పలు నూలు చదువుచుండుము. వారి గొప్పతనమునే ధ్యానించుచుండుము. రాత్రులయందు నీమగనిని బిలిచి మంచి పుణ్య పురుషుల చరిత్రములను లేక సదాచారములు వానికిఁ గారణములును, లేక భక్తిజ్ఞానము మొదలైనవానిని చెప్పనట్లు కోరుము. బలవంతపెట్టుము. ప్రతిదిన మొక్కొక్క మంచి మంచి విషయము చెప్పనట్లు చేసి వినుచుండుము.

మఱుసటినాటివఱి కా విషయమే యాలోచించి యందు సందేహములు కలిగిన నడుగుము. ఇట్లు చేయుటపలన బంగారువంటి గుణములుగల బిడ్డను గందువు. నే నేమో చెప్పితి ననుకొనవలదు.

హిరణ్యకశిపుఁ డెవఁడో తెలియునుగదా. ఆ రాక్షసునిభార్య గర్భముధరించి యున్నప్పుడు నారదుఁ డామెకు భక్తిమార్గ మంతయు నుపదేశించెను ఆ కారణముచేత ప్రహ్లాదునివంటి భక్తాగ్రేసరుఁడు పుట్టెను. లేకుంసిన రాక్షసులకు విష్ణుభక్తులు పుట్టుదురా? విభీషణుఁ డిట్టివాఁడే. మఱియొక యుదాహరణము చెప్పెదను.

సుభద్ర వేఁకటిగా నున్నప్పు డరునుఁడు రాజులకు సంబంధించిన విషయములు, విలువిద్యఁగూర్చి, వ్యూహములు పన్నుటఁగూర్చి చెప్పుచుండెను. ఒకనాఁడు పద్మవ్యూహము పన్ను విషయమును దానిలోఁ బ్రవేశించు విషయము చెప్పుచుండెను. ఇంతలోఁ గృష్ణుఁడు వచ్చి యర్జునా! యని పిలిచెను. వ్యూహములోపలఁ బ్రవేశించిన వాఁడు బయటికి వచ్చువిధము చెప్పటకు లేక యర్జునుఁడు కృష్ణుని వెంటఁ బోయెను. తరువాత దానిని చెప్పినవాడు గాఁడు. ఈ కారణముచే నభిమన్యుఁడు భారతయుద్ధములోఁ బద్మవ్యూహములోఁ బ్రవేశించెను గాని వెలుపలికి వచ్చుటకుఁ దెలియక దానిలోఁ జిక్కి చచ్చెను. చూచితివా గర్భిణీ స్త్రీలకు మంచివిషయములు చెప్పటచే నెంత లాభ మున్నదో! కాఁబట్టి నీవై మంచిపుస్తకములు చదివితివా చదువుము. లేదా నీమగనిని కథలు చెప్పుమని బాధింపుము. నీనిమిత్తమై యయినను మంచివిషయములు చదివి నీకుఁ జెప్పటచేఁ దానును బాగుపడును. తన బిడ్డను బాగుచేసి కొనును.

నీకు మఱియొక విషయము చెప్పవలసి యున్నది. గ్రహణమునాఁడు గర్భిణులను వెలుపల రానీయక చంద్రుని

జూడసీయ కుండురే యేల తెలియునా? గ్రహణపీడకొట్టి కాలో
చేయొ ముక్కో మూతో వంకరపోయిన బిడ్డలను జూడలేదా.
గ్రహణకాలమున చంద్రుడు సూర్యుడు పూర్తిగ నుండక
మొఱకబోయి యుందురు. ఇది నీ మనస్సున నాటిన నీ బిడ్డ
దేహము మొఱకపోవును. పాశ్చాత్యస్త్రీలు చూచుచుండలేదా
మన స్త్రీలు పిటికివారు గ్రహణమును జూచి భయపడుదురు.
దానివలన వారిని నింటిలో నుంచవలసినదే యని యొక
రనిరిగాని యంతకుఁబూర్వ మెన్నడు మనవారు పుట్టి బుద్ధి
యెఱిగి గ్రహణమునే చూడకయున్నారా? అప్పుడు లేని
భయ మిప్పు డెచ్చటనుండి వచ్చెనని వా రాలోచింపక మన
స్త్రీలు పిటికివారనుట యాలోచన లేనిమాట. ఒక గ్రహణమే
కాదు. వికలాంగమును బీభత్సమగు దానిని దేనిని జూచినను
ఆ స్వరూపము తల్లి మనస్సున నాటెనా యది బిడ్డకు తప్పక
కలుగును. కావున నట్టివి చూడరాదు. తల్లి మనోగుణ మెట్లు
లుండునో తల్లి యే చేష్టలు చేయునో బిడ్డయు నట్టిమనస్సే
కలిగి యట్టిచేష్టలే చేయును. దీనికి గొన్ని దృష్టాంతములు
చెప్పెదను. వానివలన నీ వెట్లుండవలయునో నీవే తెలిసికొనఁ
గలవు.

ఒక యిల్లాలు వేకటిగా నున్నప్పుడు ధనము కావలసి
వచ్చి యడుగఁగా మగఁ డీయకపోయెను. ఆమె తన కోరిక
యణఁచుకొనలేక మగని చొక్కాలో కొంత డబ్బుండఁగా
దొంగిలించి యెత్తుకొని తనకుఁ గావలసినది తీసికొనెను.
ఆమెకుఁ గొడుకు పుట్టెను. ఆ కొడు కొక వింతదొంగ
యయ్యెను. ఇంటివారిసొత్తు అన్నదో అమ్మదో తండ్రిదో దొంగి

లించుచుండెను గాని పరులసొత్తు దొంగిలించినవాడు కాదు. వీడు చెల్లెలి గడియారము, తల్లి గొలుసులు, తండ్రి చొక్కాలు దొంగిలించి యమ్ముకొనెను. ఇది తల్లివోషము వలనఁ గలిగిన గుణమేకదా.

కొందఱు స్త్రీలు కడుపు దిగఁబడిపోవుటకు మందు తీసి కొందురు. ఏమి చేసినను గొన్ని పోవు. ఒకసారి మందుతీసి కొనిన బిడ్డ కేవోయొక బాధ యుండునుగాని లేకపోదు. జిల్లేడుపాలు త్రాగిన వారి బిడ్డలు గుడ్డివారిగనో నేత్రోగ ముచే బాధపడువారుగనో యుందురు.

ఒకసారి తీసికొనిన పోలేదని రెండు మూడు మార్లు మందు తీసికొనెనా యప్పటికి ౬ - ౭ నెలలు జరిగియుండెనా కడుపు పోక బిడ్డయే కలిగిన యా బిడ్డ నరహత్యచేయునది యగును ఈ ప్రకార మొకతె చేయఁగా పుట్టినబిడ్డ పుట్టినది మొక లేడ్డులు అంపులు రావణయుద్ధముతోఁ జెరింగి సిగ్గు మాలినచేష్టలు చేయుచు పెద్దవాడై నరహత్యచేసి యిరి వేయఁబడెను.

ఒక యిల్లాలికి వేళటిగానుండినప్పుడు చదువుపై నాసక్తి గలిగి యూరక చదువు చుండెను. ఆమెకు ఆడుపిల్ల లమడలు పుట్టిరి. వా రాడుకొను ప్రియమున ఆట వస్తువులు పుస్తకములు వాని ముందుంచిన పుస్తకములే తీసికొనుచుండిరిగాని యాటవస్తువులను దాచకయుండిరి.

ఒకపిల్ల వేళటిగా నుండి యేదియో చేయరానివని చేసెను. దాని స్నేహితురాండ్రువురు దానిని “నీ వెంత సిగ్గు మాలినదానవే” యని వేలితోఁ జూపించి యిరి. అది యిరి

టికిఁబోయి తనకుఁ గలిగిన యవమానమునకు చాలసేపు ఏడ్చుచుండెను. తరువాత ఆపిల్ల కొక కొడుకు పుట్టెను. ఎవరైనను సరే యీ పిల్లవానియొడుట వ్రేలు చూపించిన వాఁడు మొట్టోయని యేడ్చుచుండెను.

ఒకతల్లి కొకకూతురు మూఁడునెలల ప్రియముది మిక్కిలి చుఱుకు గ్రహణశక్తి గలదై యుండెను. ఒక పెద్ద మనుష్యుఁ డాశ్చర్యపడి యింత చిన్నబిడ్డ కీ తెలివి యెట్లువచ్చెననెను. ఆ తల్లి “నే నిచ్చితి” ననెను. “నేను బారళాలలో చదువుచుండినపుడు నా తోడివారు మొద్దులై యేది చెప్పినను గ్రహించుకొను శక్తిలేక యొకటి పదిమార్లు చెప్పించుకొనుచుండిరి. అది చూచి నా బిడ్డ యెట్లుండరాదని మంచి చుఱుకుబుద్ధిగలదై యుండవలయునని ధ్యానించుచుంటిని. దానిఫల మిది” యని యామె చెప్పెను.

ఒక స్త్రీ యంగడిలోనుండి వ్యాపారము చేయుచుండెను. ఆమె గర్భవతి యయ్యెను. ఆమె యంగడికి ప్రితిదిన మొకఁడు వచ్చుచుండెను. వానికి బొటన వ్రేళ్లు రెండుగాఁ జేలియుండెను ఆ చేతితో వాఁడు డబ్బిచ్చునపు డతఁడు ఆమె దృష్టి యా వ్రేళ్ల యందే యుండును. ఆమె కొక కొడుకు పుట్టెను. వాని కట్టులే బొటనవ్రేళ్లు రెండుండెను. ఆమె వెంటనే శస్త్రచికిత్సకుని బిలిపించి యొక వ్రేలు గోయించెను.

ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నామె మఱిచేయి విఱుచుకొని చికిత్సకై వచ్చి మూఁడుమాసము లింటనుండెను. ఆమె కొక చేయిలేని కొడుకు పుట్టెను. ఒక యిల్లాలు గర్భిణిగా నుండుసమయమున నొక కుక్క

యామె యెడమపక్కపైఁ గఱచెను. మూడు కాట్లుపడెను. తరువాత పుట్టినబిడ్డకు నెడమపక్కపై మూడు కాట్లుంజి కొన్నినాళ్లకు రెండు మాసి యెచు.

ఇవన్నియు|నీ నాలోచించితివా కురుపులను రోగులను భయము కలిగించువానిని అసహ్యవస్తువులను గర్భిణిస్త్రీలు చూడరాదని పెద్దలు చెప్పుటకుఁ గారణము తెలిసికొనఁ గలవు. ఒకవేళ పొరపాటుపడి యట్టివానిని జూచితివా వెంటనే వానిని మనస్సున నిలుపు కొనక దీనిబాధ నా బిడ్డకుఁ గలుగదు. నాకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును. అని బిడ్డ బాగున్నట్టే యాలోచించుచుంటివా దానిబాధ తొలంగిపోవును. ఏ వెంత గాఢముగ నాలోచించిన సంతమేలు గలుగును. నీ కీ సమయమున మేలుకలుగునట్టి కీడు తొలగునట్టి విషయములనెల్లఁ జెప్పితిని. బుద్ధిమంతురాలవై యాప్రకారము నడచు కొంటివా నీవు బాగుపడుదువు. నీ|బిడ్డయ్యు బాగుపడును, ఉపేక్షచేసితివా దాని ఫలము నీవు నీ మగఁడు ని బిడ్డలు బిడ్డల బిడ్డలు అనుభవించుదురు. మంచిబుద్ధి సద్గుణము గలయుత్తమ సంతానము కలుగయత్నింపుము. రెండవభాగము బాగుగఁ జదివి తెలిసికొని నీ చెల్లెండ్రకు నేర్పుము. నీకుఁ దెలియ వలసినది యుంపినవాని తివా, వివరముగ | వ్రాసెదను.

గర్భిణీ హితచర్య

ఉత్తర భాగము

అన్ని యాశ్రమములలో గృహస్థాశ్రమమే శ్రేష్ఠమైనది. బ్రహ్మచారి వాని కన్యకుడు నన్నాసి గ్రుడ్డి కంటి యశోధి యభ్యాగతి లోనగు వేదసాదలకు సహాయ పడుచుండు వాడుగావునఁ దక్కిన యాశ్రమములం దుండు వారికంటె గృహస్థాశ్రమమం దుండు వాడే శ్రేష్ఠుడు. జ్ఞానముగల వాడు గృహస్థాశ్రమ వాఁడుండియే జనకునివలె మోక్షమున కధికారి గావచ్చును. తక్కిన మూఁడాశ్రమము లందుండి పరమునంపాదించుటకంటె గృహస్థుడై సంపాదించుట సుకరము నిరవాయము. గృహస్థాశ్రమమందుండ వల్లలేనివాడుగాని యాతరగతినిదాఁటివవాడుగాని తక్కిన యాశ్రమములం దుండవచ్చును.

భార్యతోఁ గూడి యంటఁ గాఁపురము చేయువాడు గృహస్థుడు. వానికి విహితమైన ధర్మము గృహస్థ ధర్మము. ప్రతి స్త్రీకిని బ్రతి పురుషునకును మోక్షము సంపాదించుట ముఖ్యోద్దేశమై యుండవలయును. ఆ యుద్దేశముతో నే సమ సకార్యములు చేయవలయును. ఆయుద్దేశ మొక జన్మమునఁ గొనసాగిన పదిలక్షల జన్మములఁ గొనసాగిన యెన్ని జన్మము లెతినను నుద్దేశ్యము మోక్షమేయై యుండవలయును. ఈ మోక్షమునకు మీఁదఁ జెప్పిన నాలుగు శ్రమములవారు నన్ని జాతుల వారు స్త్రీలు పురుషులు నందఱు నర్హులె. అట్టి యోగ్యుల సంపాదించుకొనుట వాఁలందఱకు ముఖ్య ప్రయత్నమై యుండువలయును. గృహస్థుడు

గానుండి యీ యత్నము చేయువాని కేయపాయము లేదు గాని తక్కిన మువ్వరకు నపాయము గలదు. తక్కిన మువ్వరు తాము పూరినవనిని దాము కొనసాగింపఁ జాలకపోయెడల మనస్సు చలించుటచే చేదైన విఘ్నము వచ్చినయెడల జెడుదురు. గృహస్థుఁడు తాను బూనిన కార్యము తానా దేహముతోఁ జేయఁజాలక మరణించినను నా కార్యము' తన కొడుకులు చేసినను దా నా ఫలము నొందును. కావున సుకృత వంతులు, సదాచార పరాయణులు, దైవభక్తి సంపన్నులునగు కొడుకులకై ప్రయత్నించుట యశ్యంతాపశ్యకమయ్యెను. కావుననే సుతులు లేనివారికి గతులు లేవను నామెత పుట్టెను. దుష్టపుత్రులు పుట్టుటకంటె బుతులు లేకుండుట క్షేమకరము.

భార్య లేకున్న బుతులులేరు గావున బురుషుఁ డొక స్త్రీని సంభోగార్థముగ నుభయలోకములఁ దన్నుఁ దరింపఁ చేసికొను సమిత్తము శీలవతియగు దానిని వివాహమాడవలసి వచ్చెను. స్త్రీయును దన్నుఁ దరింపఁ జేసికొనఁ బురుషు నొకని భర్తగాఁ గొనవలసివచ్చెను. లంజకొడు కబ్బకుఁ బెట్టు తద్దిన మువలె స్త్రీపురుషు లిది యేడ్చుచుఁజేయు కార్యము కాకుండుటకై వారిని బరస్పరము నాకర్షింపఁ జేయు మహాశక్తిని గామ మనుదానిని భగవంతుఁడు సృష్టించెను. ఈ కామ మగ్నిహోత్రమువంటిది. ఎన్నికట్టెలుపెట్టినను నెంతచమురు పోసినను నగ్నికేదప్తి యెట్లు లేదో యట్లే యా కామము నెంత సేవించినను నది తసియునదిగాదు. అగ్నిహోత్రముచు మన కణిఁగియుండునట్లు చేసిన నెట్లు వంటచేయుటకు నీళ్లు

కాంచుటకు వెలుతు రిచ్చుటకు మఱియు నిట్టియనేక కార్యము లకుఁ దోడ్పడునో యట్లే కామమును మన కణఁగియుండునట్లు చేసితిమా సత్సంతానము అర్థము ధర్మము మోక్షము కలిగించును. అగ్నిహోత్రమున కధికారమిచ్చి దాని నణఁపఁ జాలక పోయితిమా యన్నము చూడ్చును. ఇల్లు కాల్చును. దేశమునంతయు బూడిదరాశి చేయును. అట్లే కామము నణఁపఁజాలక దానికి లొంగియుంటిమా యిహపరముల భ్రష్టులమై నరకమునఁ బడువార మగుదుము.

కౌపునఁ గామమును మితముగ ధర్మమార్గమున నేవించువారికి భగవత్ప్రీతి కలుగును. ధర్మావిరుద్ధమైన కామము నేచేయని భగవంతుఁడు భగవద్గీతలయందుఁ జెప్పెను.

ధర్మమునకు విరుద్ధమైన కామ మెట్టిది ? అవిరుద్ధమైన కామ మెట్టిదను విషయము నిదినఱకే యీ చిన్నగ్రంథముఁ జెప్పియున్నాడను. అవి నీవు చదివితవిగదా. అయినను సంగ్రహముగఁ జెప్పెదను. భార్యాభర్తల విషయమున ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన భర్తకు సంతానముఁ గలుగుట ధర్మము. సంతానము గనవలయునను నెచ్చచేఁ గాక పోవు యే యెచ్చచేనైన భార్యాభర్తలైనను గలియుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్రప్రకారము తాను వివాహమాడిన స్త్రీతోఁ బురుషుఁడు రమించుట యధర్మము. ధర్మశాస్త్ర ప్రకారము తన్ను వివాహమాడిన పురుషునితోఁ గాక వాఁడు జీవించియుండినను మరణించినను వేటొకనితోఁ గలియుట యధర్మము. తన కులమునకంటెఁ దక్కువ కులమునందుఁ

గ ర్భ ణీ హీ త చ ర్య

పుట్టినదానితోఁ గలియుట యధర్మము. ధర్మాధర్మము లిట్లు సంగ్రహముగ నెఱుఁగుము.

కావున స్త్రీ తన జీవితకాలములోఁ దాను దొలుత నెవరికి దానముచేయఁబడెనో యతనితోఁ గాక మఱియొకనితోఁ గలియుట యననీల, మఱియొకనిని గామముతోఁ జూచుటయుఁ దాఁపుటయు స్మరించుటయుఁగూడ పాపకార్యములే. కామముచేఁ గాక బిడ్డలను, తల్లిదండ్రులను దోడఁబుట్టినవారలను జూచినట్లు తాఁకినట్లు తలఁచినట్లు చూచుట, తాఁకుట, తలఁచుట పాపకార్యములు కావు.

ఒక్కజన్మమున స్త్రీకి నొకఁడే భర్త. ఆ భర్తకైనను నారోగ్యవంతులు దృఢగాతులు బుద్ధిమంతులు సచ్చత్తులు వంశోద్ధారకులు నగు బిడ్డలఁ గనవలయును గాని యీచ పోయిన కాలునేతులవారిని, కునిష్ఠులను, దుష్టబుద్ధులను, వంశము నుద్ధరింపఁజాలనివారిని, షండులను, నవుంసకులను గనరాదు. ఇట్టి నిర్భాగ్యులు బిడ్డలవలనఁ తల్లిదండ్రులకును, లోకమునకును, సుఖములేదు, మేలులేదు, కీర్తిప్రతిష్ఠలు లేవు. ఇవి లేకుండుటే గాక యందఱకుఁ గావలసినంత కీడు కలదు. కావున నట్టి బిడ్డలఁ గను తల్లిదండ్రులు లోకాపకారము గావించి యా పాపము ననుభవింపవలసినవారై యుందురు. బిడ్డలు మంచివారగుట చెడ్డవారగుట మనుష్య ప్రయత్నమందున్నదా యని సందేహింపరాదు. అఱుభాగములు మనుష్య ప్రయత్నము. ఒకభాగము దైవప్రయత్నము. నిర్వంచనముగ యథాశాస్త్రముగ ధర్మమార్గమున నెవ్వరు తమ యాఱు భాగముల కార్యము నిర్వహింతురో వారికి భగవంతుఁడు

తప్పక తోడగును. తన్ను నమ్మినవాడిని భగవంతుడు డెప్పుడు చెఱుపడు.

మనుష్యుల యాఱుభాగములలో నాల్గుభాగములు భార్యప్రియత్నము. రెండుభాగములు భర్తప్రియత్నము. కావునవారి వారి వంతు కార్యము వారు వారు శ్రద్ధతో జేసిరేని భగవంతుడు తోడగును. భగవదాజ్ఞయే శాస్త్రప్రమాణముమీటి తమ యిష్టము ప్రకారము కార్యములు చేయువానికి దైవ మెట్లు తోడుపడును? కావున బ్రతి స్త్రీయును బ్రతి పురుషుడు భర్తమార్గమున మంచిబిడ్డలగుటకై యత్నింపవలయును

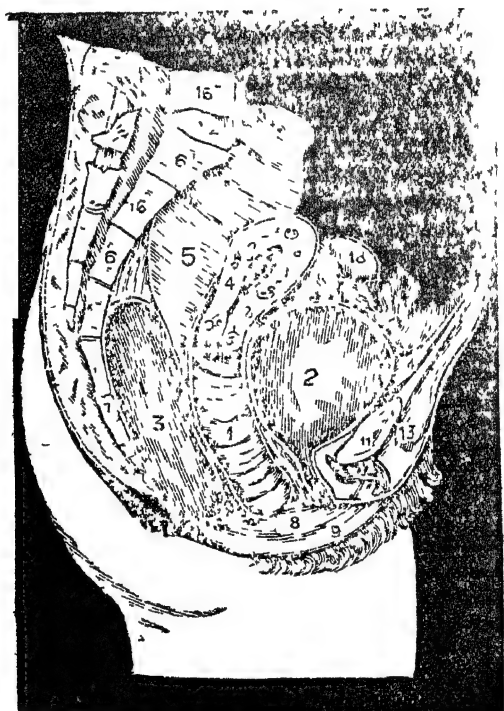
కర్మముచేయని మనుష్యుడు లేడుగదా? కర్మమనగా నేమి? ప్రజాసృష్టికై శేతో విర్జనము చేయుటయు కర్మమని భగవద్గీతయందుం గలదు. అనగా సత్సంతానము శేతస్సు విచ్ఛించుటే కర్మము. దూరలోచన చేయు శక్తిగలవారు చక్కంగ నాలోచించినచో సమస్తకార్యములు దానియందుం బరిసమాప్తి నొందుచున్నవని తెలియగలరు సంతానమునకై వివాహము. ఆత్మ దేహబలరక్షణము సంతానము కొఱకే. సంతానము గలిగించు కార్యమున సహాయభూతురాలగు భార్యకు దానికి బుట్టిన బిడ్డలకుం గానిల్లు. వారి రక్షణార్థము ధనార్జనము. ధనార్జనము నిమిత్తము కుక్కపడనిపాట్లు కావునఁ జెట్టుచు వేరువలె నన్నికార్యములకు సంతానము కారణము. సంతాన మేల పడయవలయునో ఇదిపఱకే చెప్పితిని. అట్టి సంతానము గలిగించునవి స్త్రీ పురుషులయందలి జనకావయవములు. కావున వాని రక్షణము ప్రధానకార్య

మగుచున్నది. కొఱముట్లు చక్కగ నుంచుకొననివాఁడు కార్య మెట్లు చక్కగఁ జేయఁగలఁడు ?

అంతియ కాదు. శరీర శాస్త్రజ్ఞులు స్త్రీల దేహమునం దలి యవయవ విభాగములను బరిశీలించి భగవంతుఁడు ప్రజాభి వృద్ధి కార్యము జరగుటకై (భగవంతుఁడు చేయుకార్య మది యేకదా) స్త్రీలయందు జనకావయవములను (గర్భము నిలు చుటకు, పిండము పెరుగుటకు, శిశువు జనించుటకు నుపయోగ పడు నవయవములు జనకావయవములు. వీని సముదాయమే యుపస్థ మనఁబడును) తొలుత సృజించి వాని కాధారముగఁ రక్షకములుగఁ దక్కిన యంగము లన్నియు సృజించినట్లు తోచుచున్నదని వ్రాసియున్నారు ఇది సత్యము. ఎట్లన, స్త్రీల జనకావయవములతోఁ దక్కిన దేహమందలి యన్ని యవ యవభాగములకు సంబంధము కలదు. జనకావయవముల కేదైన రోగమో హనియో సంభవించినయెడల దక్కిన దేహము వ్యాధిగ్రస్త మగును. వెలుపలఁ జూచుటకు స్త్రీ యెంత యారోగ్యవతిగఁ గానవచ్చినను జనకావయవము లా రోగ్యముగ లేవేని యది యారోగ్యవతి గానేరదు. వేరునకుఁ జీడ తగిలినచో చెట్టు బాగాక బాగా? కావునఁ బ్రతి స్త్రీయును జనకావయవముల నారోగ్యస్థితియం గుంచుకొన బాల్యము నుండియు యత్నింపవలయును. తలుపునకుఁ గుటుంబ మెట్టిదో శరీరమునకు గర్భకోశ మట్టిది. కావున విచ జనకావయవ ముల విధమును నవి చెడుటకుఁ గారణములును నవిచేయు కార్య ములను వివరించెదను.

స్త్రీల జనకావయవములు

స్త్రీల దేహములో జనకావయవములు పృథానములని చెప్పితినిగదా. వానిస్థితిగతులు తెలియకుండిన వానిని జక్కగఁ గాపాడుకొన సాధ్యపడదు కావున వాని స్థితిని గుఱించి కొంత చెప్పెదను.



1-వ పటము

స్త్రీల జనకములోని భాగములఁ జెలుపును.

1. భగము.

2. మూత్రాశయము.
3. పురీషనాళములోని భాగము.
4. గర్భకోశము.
4. లోని అ. గర్భకోశముయొక్క విశాలభాగము.
 - అ. గర్భశంఠము.
 - ఇ. గర్భముఖము.
 - ఈ. వెనుకటి భాగము.
 - ఉ. ముందరి భాగము.
5. పురీషనాళము (మలము వచ్చు గొట్టము)
6. 6. 6. త్రికాస్థి.
7. త్రోక్తిక.
8. యోనియందలి చిన్న పెదవులు.
9. యోనియందలి పెద్ద పెదవులు.
10. మూత్రవాహిక (మూత్రము వెలుపలవచ్చు ద్వారము.)
11. యౌవనారంభమునఁ దోచునవి.
12. భగలింగము.
13. యోనియందలి యున్నతస్థలము.
15. మృదుత్వము విభాగము.
16. కడపటి నడ్డివూస.
17. విశాల సంధిబంధనములు.
18. అండాశయము.

ఇందుఁ గనఁబడిచిన యవయవములు స్త్రీల పాత్తి కడుపునకు వెన్నెముకకు నడుమనున్నవి. ఇందుఁ గొన్నిటి కొనలు తప్ప తక్కినవి వెలికిఁ గానరావు. కొన్నిటి క్రిందివైపు కొనలుమాత్రము కానవచ్చును. అందు,

1. భగము. ఇదియే సంభోగసమయమునఁ బురుషుని పురుషాంగమును లోపలికి గ్రహించుభాగము. ఇది కూప కమునడుమఁ దూముకాలువవలె నుండును. ఇది కడుపులో నుండి క్రిందివైపుగ వంపై ముందఱకు వచ్చియుండును. దీని ముందఱి పక్క కొలఁత రమారమి ౪ అంగుళములు. ఇది ప్రారంభస్థలమున నన్నమై గర్భము చివరిభాగమునకు పోవు నప్పటికి విశాలమై యుండును. ఈ కాలువలోనికి గొంచెము దూరము గర్భముయొక్క ముఖభాగము పొడుచుకొని వచ్చి యుండును. గర్భమునకు ముఖ్యధారములుగ నుండువానిలో గది యొకటి. ఇది నడలి వదలు పాటుటచేత గర్భము దాని సానమునుండి చలించును. దానివలన గర్భము జారుట లోనగు గర్భసంబంధరోగములు కలుగును.

ఈ భగమునకు మీఁదిభాగమున 4 గర్భకోశము గలదు. గర్భకోశమనగా గర్భము పలుచు తిత్తి. 4. గర్భ కోశము. 1. భగములోనికి గొంత పొడుచుకొని వచ్చి యుండునది మీఁదఁ జెప్పఁబడెను. ఈ గర్భకోశమందే పక్షి మైన గర్భము నిలిచి ౯ మాసములు పెరిగి పిండమై శిశువై యావల 1. లోనుండి వెలుపల వచ్చును. దీనికి ముందు పక్క, 2. మూత్రాశయ ముండును. మూత్రాశయమనగా మూత్రమునిలుచు సంచి. వెనుకపక్క, 3 మలమువచ్చు

నాళ ముండును. 2-3-5-కు నడుమ 4. ఉండును. ఈ గర్భ
కోశము ౨ లేక 3 అంగుళములు నిడివి, పైభాగమున ౨ అం
గుళముల వెడలుపు, ౧ అంగుళము మందముగలదై ౧ మొదలు
౨౪ అవున్న వఱకు బరువు కలిగియుండును. దీనిపైభాగము వెడ
లుపుగ నుండును గావున గర్భవిశాలాగ్ర మందురు. క్రిందివైపు
గుండ్రమై ముడుచుకొని యుండును గావున దానిని గర్భ
కిరమందురు. 'అ' యని గర్భవేసిన స్థలము గర్భకిరము 'అ'
గర్భవిశాలాగ్రము. ఈ యవయవము విశాలాగ్రము మొదలు
కొని గర్భకిరమువఱకు క్రమముగా సన్నగిల్లి నచ్చును. 'అ'
దాటి క్రిందికి వచ్చినచిమ్మట ౧-లో కలియు కొనయుం
దిడ్డముగ నొక రంధ్రమున్నది. దాని పేరు గర్భముఖము. 'ఇ'
యనుచి గర్భముఖము. ఈ గర్భముఖమునకు ముందువైపు
పెరిలిలావుగ నుండును. వెనుకవైపు పెనవి సన్నగ నుండును.

తక్కిన యవయవములతో బోల్చినపుడు గర్భకోశ
కుహరము చాలఁ జిన్నది. దీని పైభాగము (తెకోణము)
మామూలయై యుండును. దాని యడుగుకొనయుం దొక
సన్నద్వారముండును అది వచ్చి గర్భముఖములోఁ గలియును.
మిక్కిలియుండు గర్భము పెద్దదై నెత్తురుచాటు నరములతో
విశేషముగ సంబంధించి యుండును. వేకటి సమయమందు
రెండు మూడు పవునుల బరువుగలదగును. ప్రసవమైన పిమ్మట
యధాగ్రకారముగనై ౨, 3 అవున్నుల బరువుగలదగును. ఈ
గర్భకోశముతో సంబంధించినవై యండవాహికలు, అండా
శయములు, వాని సంధి బంధనము లుండును. ఇవి రెండు
మొత్తని చర్యవుఁ బొరల నడుమఁ జట్టఁబడి యుండును

పటములో 2. అని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రాశ్రయము. దీనియందు మూత్రము చేరి యా తి త్తి నిండినతరువాత 10. అని గుర్తువేయఁబడిన ద్వారములోనుండి భూమిమీఁదఁ బడిపోవును. ఈ మూత్రకోశము కూపకములో ముందరివైపుండును. అనఁగా స్త్రీలు తమ పొత్తికడుపుమీఁదఁ జేముపెట్టికొనిరేని దానికి సమీపమున లోపల నుండునది యీ మూత్రకోశము. దానికి వెనుకప్రక్క, 1. భగము, 4. గర్భకోశమునుండును. దానికి వెనుక 3-5 మలనాళముండును. కావున మలమూత్రములు వేళకు విడువక. బిగించుకొను దురభ్యాసము కలవారికి మలమూత్రాశ్రయములుబ్బి వానికి నడుమ నుండు గర్భకోశమును నొత్తుటచే నది విశాలముగ పెరుగక నలుగుటచేతను సరియైన స్నానమున నుండకపోవుటచేతను గర్భకోశ సంబంధములైన నానావ్యాధులు ముట్టుకుట్టులు గర్భస్రావములు లోనైనవి వుట్టుచున్నవి. నడుము పానడలచేతను, చీరలచేతను బిగించినపుడును గర్భకోశము సన్నగిల్లుటచే నిట్టి దురవస్థయే కలుగుచున్నది. పురుషుల మూత్రకోశముకంటె స్త్రీల మూత్రకోశము పెద్దది. అడ్డకొలఁత మిక్కిలి వెడలువు.

10. యని గుర్తు వేయఁబడినది మూత్రవాహిక. 2. లో చేరిన మూత్రము ఈ ద్వారములోనుండి వెలుపల వచ్చును. ఇది విశాలమైనపుడు దీని నడిమికొలఁత పాతిక యంగుళము. ఇది 5. భగలింగమునకు నొక యంగుళము క్రింద భగము సంచునకు సమానముగ నుండును.

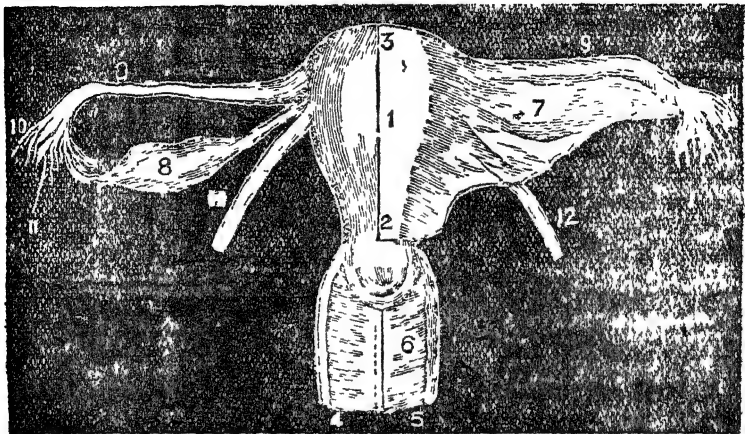
12 భగలింగము. ఇది పురుషుల పురుషాంగమునకు సమానమై నిక్కుకొని యుండును. పురుషులకుఁ బురుషాంగ

గ ణ్ణి తి ప్పి త చ త్న.

ఓట్టిదో స్త్రీలకిది యట్టిది. సంభోగముందు స్త్రీలకు సుఖమిచ్చు నంగములలో నిది ముఖ్యమైనది ఆ నిమిత్తమై దీని నంటుకొని నాడులనేకము లుండును. ఇది మీఁదఁ జెప్పిన మూత్రనాళము నకుఁగొంచెము వెనుకగ నుండును. ఇది పొట్టిదై భగము పెదవుల నడుమ దాఁగియుండును.

ఇవిగాక భగద్వారమునకుఁ గ్రింది భాగమున నడ్డముగ నొక పలుచని చర్మపు పొరయుండును. సాధారణముగ నీ పొర భగద్వారమున కడ్డముగ నుండి స్త్రీ రజస్వలయయిన పుడు నెత్తురు బయటికి రానీయకుండును. ఇది సంభోగమునకు గర్భధారణమునకు నాటంకము కలిగించుటయుఁ గలదు. ఇది సాధారణముగ రోగముచే గీటుటచే నశించును. ఇది కొండట కుండదు. ఇది యుండినంతమాత్రముననే యది కన్యయై యంత వఱకుఁ బురుషసంభోగమొనఁగనిది యనుకొనుటకును, నది లేనంతట కన్యాత్వము దూషింపఁబడినది యని తలఁచుటకుఁ గారణము లేదు. దీనిని వినాహీయత్వక్కు అందురు. ఇది యుండిన యెడల గర్భాభానకాలమున భేదిల్లును. రజస్వలయయినపిమ్మటఁ బురుషసంభోగములేని స్త్రీలయందీది క్రమముగ ముదురును గావున శస్త్రచికిత్సచేసి కత్తులతో దీనిని దీసి శేయవలసినవచ్చును.

18 అంశాయములు. ఇవి రెండవ పటమున విశగముగఁ దెలియును.



2వ పటము. గర్భకోశము దాని యనుబంధములు

- | | |
|------------------------|-------------------------------|
| 1. గర్భకోశము. | 7. విశాల సంధి బంధనములు |
| 2. గర్భముఖము. | 8. అండాశయము. |
| 3. విశాలాగ్రము. | 9-9. అండవాహికలు. |
| 4. భగము ముందుపెదవి. | 10-10. చీలిన కొనలు. |
| 5. భగము వెనుకటి పెదవి. | 12-12. గుండ్రని సంధిబంధనములు. |
| 6. భగము బోవలిభాగము. | |

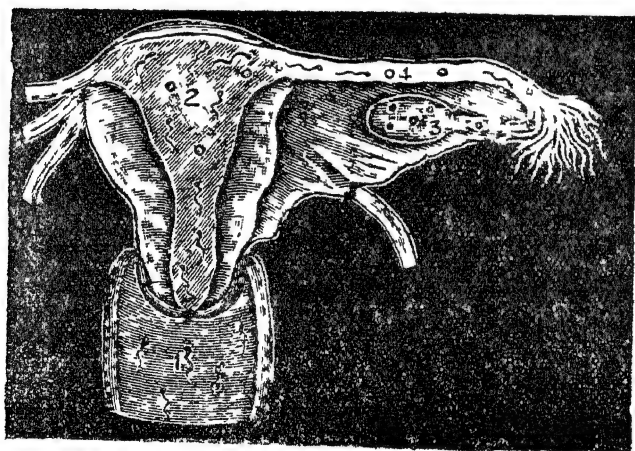
(1) మొదలు (7) వఱకు నీవి మొదటి పటమున వివరింపబడినవి.

(8) అండాశయము. స్త్రీల యండములుండు స్థానము. ఇది కోడిగుడ్డువలె నుండును. పురుషుని జననావయములలో దీనికి సరిబోవు. దీ పృష్ఠము. అండాశయమొక్కొక్కటి ఒకటిన్నర యంగుళము పొడవు, ముప్పాతిక యంగుళము వెడలుపు, అంగుళములో మూడవవఱకు మందముగలదై యుం

జూను. దీని ముందటియందు (7) విశాల సంధిబంధనములతో
గలియును. బయటికొని యండవాహికలయొక్క చీలిన కొన
లతో గలసియుండును ఇది మెత్తని పీచుపదార్థముతో
నిర్మింపఁబడినది దీనియందు నెత్తురుగొట్టములు వ్యాపించి
యుండును. దాని నడుమ ననేకరంధ్రము లుండును. వల
కన్నులవలె నుండు వీనిలో ననేకములు చిన్నవియు గుండ్ర
నివియు స్వచ్ఛములైనవియు నగు చర్మపు గుడ్డుండును. బిడ్డలు
కననివారి యండాశయములో నివి పది యిరువది యుండును.
అవి పెన్నగుండునూది తలయంత మొదలు పటాణిగింజయంత
వఱకుఁ బ్రమాణముగలవై యుండును. అయినను నూత్న
వస్తువులను బెద్దవస్తువులుగఁ గనఁబడఁ జేయు యంత్రముతో
జూచినపు డనేకము లున్నట్లు తెలియును గాని వీనిలోఁ గొన్ని
మాత్రమే పక్వమయి బీజములగును. ఈ స్త్రీబీజము చాల
నూత్నమైనది. దీని పరిమాణము అంగుళములో నిన్నుట
నలువదవ భాగము మొదలు నూట యిరువదవభాగమువఱకు
నడ్డకొలఁత కలదై యుండును. దీని పైపొర స్వచ్ఛముగ నుం
డును. లోపల సొనయుండును. దాని నడుమ నొక తిత్తి
యుండును. దాని నడుమ బీజము బీజమం దొక పచ్చని
చుక్కయుండును. ఇవి బాల్యము మొదలు ముట్లు నిలిచిపోవు
వఱకుఁ బెరుగుచునేయుండును సమస్తాడుకముం దీబీజములు
పక్వములు గాక గర్భమును ధరింప శక్తిలేనివై యుండును.
అన్నియు నేకకాలమునఁ బక్వములు గావు. కాలక్రమమానఁ
గొన్ని కొన్ని యగుచుండును

ఇట్లు పక్వములయిన స్త్రీ బీజము లండవాహికలలోఁ

బ్రవేశించును. ఇవి యండమును వహించి తమలోనుండి దాటి పోవునట్లు చేయుచు గనుక నండవాహికలనిపేరు. ఈ యండ వాహికలు నాలుగంగుళముల పొడవై గర్భకోశము పెద్ద మూలలనుండి యండాశయములవఱకు వ్యాపించి యుండును. చూడము (2-వ పటము 9-9) ఈ గొట్టములు మిక్కిలి సన్నవి. వానిలో సన్నని వెండుక దూఱుటకూడ కష్టసాధ్యము. ఇవి యండాశయము సమీపమున నూచుకొమ్మల వలె విశాలముగ నుండును. అండాశయములలోఁ బక్కమై తనలోనికి వచ్చిన బీజమును గర్భకోశములోనికి దీసికొని పోవుట దీని కార్యము. ఈ విషయము 3-వ పటమున విశదముగఁ దెలియును.



3-వ పటము. పక్కమైనద్యు స్త్రీ యండమున వెండుకలను
బురుగుని జీవాణువు పోవుట

ఇం దెడమ భాగముహూత్రము కనఁబఱుపఁబడియెను. దీనియందు పురుగులవలెఁ గనఁబఱుపఁబడినవి పురుషుని రేత స్సులోనుండి స్త్రీల గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించిన జీవాణువులు. గుండ్రముగా నుండునవి స్త్రీల బీజములు. ఇవి (3) అండాశయములోఁ బక్వమై యండవాహిక (4) లోమాతీ గర్భకోశము (2) లోనికిఁ బోవుచున్నవి. వీని నెదుర్కొని జీవ కణములు వచ్చుచున్నవి. రెండును గలిసెనా గర్భము నిలుచును. నిలువక పోయెగా యండము నెల నెలకు ముట్టగు నపుడు వెలుపలఁ బడిపోవును. గర్భము నిలిచె నా ముట్లు నిలుచును.



4వ పటము.

దీనియందు గర్భకోశములఁ బైవైపు గుండ్రముగ నుండునది పక్వమై స్త్రీబీజము నాకారము. అదియే గర్భధార

అన్యుకాఁగా శిశువై ప్రసవసమయమునకు ముందు దాని క్రిందఁ గనఁబఱచినట్లుగ నగును. అచ్చటి గర్భముఖమును దెఱచుకొని శిశువు భూమిమీఁదఁ బడును. వీనిలో నొకటి గర్భకోశములో నున్నప్పుడు రెండవది యండదు.

స్త్రీలకుఁ దమ కడుపులోని యీ యవయవములుండు విధము ఇవి చేయు కార్యము కొంతయైనఁ దెలిసియుండుట ముఖ్యము. ఇవి తెలిసియుండువా రీ సమయమునను అంతకు ముందును, గలుగు కీడు లనేకముల రాకండఁ దమ్ముఁ దాము తాపాడకొనఁగలరు. స్త్రీల యన్నియంగములలోఁ బ్రధానమైనది పవిత్రమైనది గర్భకోశము దీని యగుగుభాగమున గర్భముఖమును నన్నని రంధ్ర ముండును. (మొదటి పటము చూడుము) ఈ గర్భముఖ మొక యిటుకైన ద్వారములోఁ బ్రవేశించును. ఈ ద్వారముపేరే భగము. మూత్రము నిలుచునది మూత్రాశయము. దాని క్రిందద్వారము మూత్ర ద్వారము. స్త్రీల యీ యవయవములకు రెండువైపుల నుండు నవి పెదవు లనఁబడును. గర్భకోశమున కిరుప్పక్కల రెండు అండాశయము లున్నవికదా. స్త్రీలకు స్త్రీత్వమును గలిగించు నని యీ యండాశయములే. ఇవి చెడెనా యీ స్త్రీ పురుష లక్షణములు గలదగును. అనఁగా గడ్డము మొలచుట లోనగు నవి గలవగును. ఆట్టిదానికి వేరటిరాదు. గర్భకోశము బాగుగఁ బెరిగి యారోగ్యదశయందున్నను శిశువు జనించుటకు కారణమైన బీజ మిందుండును గనుక సండాశయమే ముఖ్యమైనది. గర్భకోశములోని చిత్రముల కుద్రదేశ కారణము మైన దిదియే. అండవాహికలు మీఁద వివరింపఁబడినవి.

భగముయొక్కయు దానిని జుట్టియాండునట్టియు నర
ముల బిగువువలనను గుదురుపాటుచేతను, అదియే కొంతమట్టు
వకుఁ దేలికగా నుండుటచేతను, కొంత యెనిమిది సంధిబంధన
ములచేతను గర్భకోశము దాని స్థానమందుఁ గదలక యుండు
గలిగెను. కావున నారోగ్యముగోరువా రిది స్థానమునుండి
యిటునటు కదలకుండునట్లు కాపాడుకొనుచుండవలయును.
బలమును దేలికదనమును దానికి స్వభావముగ నుండుట
చేతను, భగము దానికి నాధారమైయుండుటచేతను, మిక్కిలి
బలముగల సంధిబంధనములు గర్భము నిటునటు కదలనీయక
యథాస్థానమున నుండునట్లు చేయ సహాయపడుచున్నవి.
దేహములోని కొన్ని యవయవము లభ్యాసముకొలఁది దృఢ
పడునుగాని కొన్ని యట్లు దృఢపడవు. ఈ సంధిబంధన
ములు వానిలోఁ జేరినవి. కావున బాల్యమున గుడ్డలు
బిట్టుగ బిగించి కట్టుటచేత నీ-నరములు ప్రాతపడిన రిబ్బ
రువలె యథాస్థితిని బొందఁజాలక క్రమక్రమముగ బలహీన
ములై గర్భకోశమును గదలకుండఁ బట్టుకొన శక్తిలేనివగు
చున్నవి. దానివలన గర్భకోశము స్థానము విడిచి క్రిందికి
దిగజారుచున్నది. వంకర టింకర యగుచున్నది. సరియైన
స్థానమును దప్పించి మఱి యే స్థానమందు గర్భకోశమున్నను
బాధ కలుగును. కొంచెముగ నటు నిటు జరగినఁగూడ బాధ
తప్పదు. కావున బాలిక లీ విషయము తెలిసికొని యారో
గ్యము కాపాడుకొనుచు హెచ్చరికగ నుండవలయును. గర్భ
కోశము జాతినయెడల వెన్నెముకలనొప్పి, తలనొప్పి, బల
హీనత, వణికు, దృష్టివికాసము లేకుండుట, ఏడుపు ముఖము,

కన్నులచుట్టు నల్లనిచారలు, పెదవుల మూలలు దిగజాటి నట్లగుట, పనియందిచ్చలేమి, గుండెలపోటు, కడుపుశూల కలిగినట్లగును. ఇవిగాక తిమిరివాయువు, కాళ్లు ముద్దగట్టు కొనట, యీడ్పులు నివికూడఁ గలుగును.

యశోవనము

మనుష్యులు పుట్టిన కొన్ని సంత్సరములకుఁ గడువాత నా యా యదయువములు క్రమక్రమముగా ముంగు వెను కగాఁ బెరిగి చక్కగా నడచుటకు మాట్లాడుటకు నమలుటకు నెట్లు శక్తికలవగుచున్నవో యట్టులే జనకావయవములును గ్రమముగాఁ బెరిగి దృఢపడి యావల నవి వాని కార్యములను జేయు శక్తికలవగుచున్నవి జనకావయవములు వాని కార్య ముల నవి చేయశక్తిగల కాలమునకే యశోవన మని పేరు.

కన్యలకు సాధారణముగ ౧౨-వ సంవత్సరము పోయి మప్పడు వారి దేహములో గొప్ప మార్పు కలుగును. ఈ కాల మందే యశోవన మారంభమగును. కొందఱు ౧౨ వ యేటను గొందఱు ౧౪-వ యేటను, సమర్థా వారుగలరు గాని, సాధారణముగ ౧౪ మొదలు ౧౬ వఱకు యుక్తప్రాముము. ఈ కాలము లోఁ గొన్ని మార్పులు కలుగును. అవి యేవి?—దేహమునంగలి యెరుకలు తక్కినవృద్ధి త్వమునకు సంబంధించినవన్నియుఁ బ్రాయశఃముగ యశోవనము రాగానే యభివృద్ధియగుట నిలిచి పోవును. ఈ ప్రాయమునకుఁ గొంచెము ముందుగను గొంచెము వెనుకను పిఱుందులు విశాలములగును. దీనికిఁ గారణ మేమనఁగా గర్భకోశమునకు నిరుపకృల పై వైపునఁ బ్రకృ

వైపున నండవాహిక బనబడు రెండుగొట్టములుండుటయు నివి కొనలయందుఁ జేతివేళ్లవలెఁ జీలియుండుటయు ముందు వివరించబిలిగదా. (నివ పటము చూడుము) ఇవి యండశయములను ముఖ్యవయవముల బట్టుకొనును కన్యకలకు యౌవనము వ్రాసంభముకాఁగా వానికార్యము లవి చేయుటకై కాలము వచ్చినందున వానికి నిటు నటు మొదలుటకు యీ చేతులకు, నందాశయములకు విరివిగ నెడము కావలసియుండును. మొదడు పెరుగునపుడు కఠినమైన పుట్టి యెట్లు పెద్దదిగునో యట్లు లండవాహికలు బోనైనవి పెరుగునపుడు కూసకముగూడ విశాల మగును. కావున పిఱుదులును విశాలమగును.

ఈ కాలములో ముఖ్యములైన మార్పులు జనకావయవములందు జరగును. ఇంతవఱకు బలము చాలక యేపని చేయక సోమరులనలె నుండిన జనకావయవములు వానివాని క్వాములు చేయఁ గ్రొత్తగ నారంభించును. అండక ముత్పత్తి యగు శక్తి క్రిమముగా హెచ్చును. దీనితోపాటు స్తనములు, పిఱుదులు, మొడ పెద్దవగును. కంఠస్వరము మాటును. సన్నగ నుండు శ్మయ సుందరమైన యవయవ సౌష్ఠవము గలవగును. ఈ కాలమున జరగు ముఖ్యములైన మార్పులలో జనకావయవమునుండి రక్తము ప్రసరించుట యొకటి. దీనినే సమర్థయిండును. ఆరోగ్యము చక్కగనుండువారి కిది మొదలుకొని ౨౦ లేక 3౦ దినముల కొకసారి యిది వాడుకగ నించుమించు రక్తవ యేడువఱకు వచ్చుచుండను.

కన్యక గుణముగూడఁ గ్రమముగ బొత్తిగ మాటును.

ఇంతకుముందు కన్యకకును దాని వయస్సు బాలురకును గుణము నొక విశేషభేదముండదు. బాలురు బాలికలుకూడఁ గలసి మెలసి యాడుకొనుచుందురు. వారు ధరించిన వస్త్రముల భేదము తప్ప వారి నడవడియందు బహిర్బహిష్టికి భేద మగ పడదు. యౌవనము రాగానే బాలికలయందు విశేషము మార్పు గలుగును. లజ్జ యెఱుంగక గంతులు పెట్టుచు నల్లరి చేయుచు నాడుకొను బాలిక సిగ్గుబిడియ మెఱిగి బాలురతోఁ గలియుక యేకాంతముగ నుండఁగోరును. బాల్యమందు దానికిఁ బ్రీతికరములైనవి యిప్పుడు కావు. దానికే కొత్తగానుండు కోరికలు స్వభావములు మనోవికారములు జనించును. తన స్త్రీజాతి ధర్మమును గుర్తెఱిగి తన మాతన స్థితిగతులకుఁ దగినట్లు వర్తించును.

ఈ వయస్సంధికాలము స్త్రీల కపాయకరమైనది. ఈ వయస్సున స్త్రీలు చాల హెచ్చరికగ నుండవలయును. ఈ కాలమున వారుండు నారోగ్యస్థితినిబట్టియే తరువాత నారోగ్య దశయు నుండును. ఈ కాలమున నారోగ్యమును జక్కఁగఁ గాపాడుకొనువారు బ్రతికినంతకాల మారోగ్యవతులుగా నుందురు. ఇప్పు డారోగ్యము చెఱుచుకొనినవారు యౌవ జీవము రోగములచే బాధపడుచు నుందురు. ఈ కాలమున నెట్లుండవలయునో తల్లులు చెప్పకుండుటచే ననేక కన్యక లారోగ్యము చెఱుచుకొని బ్రతికినంతకాలము దుఃఖ మనుభవించుదురు. ఈ కాలమునాటి తల్లుల కాజ్ఞాన ముండినఁ గదా బిడ్డలకుఁ జెప్పట! వారే తెలివితిక్కువ చేష్టలు చేయు చుండ నిక బిడ్డలకుఁ జెప్పలే దననేల? ఈ వయస్సులో

జరగు మాటుమాటుల గుఱించి తల్లులు చెప్పకుండుటచే గొందఱు కన్యకలు రజోదర్శనము కాఁగానే యది యేమో తెలియక భయపడి చన్నీళ్ళు గడిగి తడిపావడలతో నుందురు. దీనివలన నెంత యపాయమైనది గలుగును.

ఈ యావనదశ యొకనాటిలో నొక యేటిలో వచ్చు నదికాదు. చిన్నప్పటినుండి యదియుఁ గ్రమముగ వృద్ధి యగుచుండి యీ వయస్సున వెలికి నగపడును. ఈకాలములో బీదనారు తమ కన్యకలచే విశేషము కష్టము చేయించి బరువులు మోయించి వారి యారోగ్యము చెఱుతురు. భాగ్యవతు లెక్కన సుఖమును భోగమును మరగి సోమరులై యిల్లువిడిచి కదలక యింటిపనులైన జేయక దేహపరిశ్రమమును లేక చెడుదురు. ఈ వయస్సున బారతాలలకుఁ బోయి విశేషముగఁ జదువుట లోనగు మనస్సునకుఁ గష్టమిచ్చు కార్యములు చేయరాదు. అది హానికరము గావున దాని చెడు గుణము విశేషముగఁ జూపించును.

తొలుత రజోదర్శనము సమీపించు కాలమున నవయవములు భారమెక్కియుండును. దేహమునందంతయు బడలిక తలనొప్పి, మనస్సున వ్యాకులత్వము, భయము, చిటచిటలాడుట కలుగును. కొన్ని సమయములలో 'నొప్పియొక్కవ' దేహము జబ్బుగానుండును. తొలుతఁ గొందఱకు జగటపదార్థము కనిపించును. తరువాత ౨-౩-౪-౫-౬ నెలలకు సాధారణముగ రక్తము స్రవించును

౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్థాడు నపుడు కొందఱకు బుద్ధివికాసము సరిగా లేక జ్ఞాపకశక్తియుఁ దగ్గియుం

డును. చూచినవా రిది యేమి మొద్దుపిల్ల, బుద్ధిలేనిదని యందురు. దేహము బడలిక కలిగియుండును. పనిచేసిన సులభముగా నలసిపోవును సోమరియని తల్లిచే జీవాట్లు తినును.

దేహములో జరగు మాటుపాటులే యిన్నిటికీ గారణములు అవి చక్కగాఁ గుదుటఁబడెనా యావల భయము లేదు. అటు గాకపోయెనా ముట్టు ముట్టునకు బాధపడుచుండును. నెల వచ్చుచున్నదే యని భయపడుచుండును.

ఇట్టి వయస్సు పిల్లలకు విశేషము పనిచెప్పక యూరక యుంచుట బాగు. ఇప్పుడు దానియందుఁజేరు జీవకళయే యావజ్జీవ ముండునది. ఈమార్పులు ముగియఁగనే దేహము బుద్ధి కూడఁ జూకుగ నుండును. ఈకాలములో బాలికలు గాలిలోఁ దిరుగుచు నాహారవిషయమున జాగ్రత్త వహించి విస్తారముగ నిద్రపోవుచుండవలయును. ౫౬, సమర్థులవఱ కెట్టిబాధ లేకుండిన యెడలఁ దరువాత ముట్టు నిలిచిపోవునఱకు ముట్టు సమయమునఁ గొంచెము హెచ్చుకొనఁ బ్రవర్తించిన బాధ యుండదనే చెప్పవచ్చును. ప్రారంభములో బాధపడువా రంతములోను బాధపడుదురు.

౫౬ సమర్థులవఱ కిల్లువిశించి కదలరాదు. సాధ్యమైనంతమాత్రము మెత్తని వస్త్రము పఱచుకొని పండుకొనుట మంచిది. మొదటఁ గొన్ని నెలలవఱకుఁ జదువుట లోనైనవి కూడవు. ముట్టుదినములలో శీతలపదార్థములు మంచుగడ్డ తోనైనవి తినరాదు ఈ దినములలో నిద్రలేవఁగానే కాళ్ళు, చేతులు చల్లనినీళ్ళలోఁ బెట్టరాదు, తడుపరాదు. ముట్టులేలు చలువరాలమీఁదను, తడివస్త్రములమీఁదను, తడినేలమీఁదను

గూర్చుండరాదు. ముట్టుడినాలలోఁ గొందఱు మహాలక్ష్మి
యక్కలు తఱిసిట స్నానముచేసి తఱిచీరలు గట్టుకొని గాలిలోఁ
దిరుగుదురు ఇట్టి పెద్దమ్మలకు ముట్టు కుట్టు లోనగు బాధ
లుండుట వింతకాదు. కొందఱు స్త్రీలకు దేహములు చాల
సుకుమారములు. వారి కా సమయమునఁ జలిగాలి తగిలినను
రక్తస్రావము నిలిచియైనఁ బోవును. వెనుకకైనఁ బోవును.
ముట్టుకాలములో రజస్సు నిలిచిపోవుచున్నది కొందఱు కా చోట
దురదయెత్తును. అప్పుడు గీటరాదు. గట్టిగా దుద్దరురాదు.
వేడినీళ్ళు గడగుట కాఁచుట మంచిది. దుఃఖము, మోహము
లోనగు మనోవికారములు, చిత్తవ్యోభములు రిజస్నావమును
శీఘ్రకాలమునందే కలిగించును. ఈ కారణముచేతఁ గొందఱు
ముట్టును కొఁదిదిఁముకే మరల ముట్టుగుదురు. లేక
యట్టివి ముట్టుకావలసిన సమయమున ముట్టును నిలుపును.
ఆరోగ్యవతులుగా నుండువారికి ముట్టునకు ముందుగాని
ముట్టుకాలమునఁగాని యావలఁగాని యెట్టి భారము నుండదు.
ఆరోగ్యవతులుగాని వారికి ముట్టుకు ముందుగాని ముట్టు
కాలమునఁగాని యావలఁగాని దేహమున దుర్బలత్వముగాని
పిచ్చివారికివలె జిత్తోద్రేకముగాని యుండును. కొంచెము
మఁద సనములలో నొప్పులు డైనా యవి ముట్టుకాలమున
హెచ్చగును ఒడలి విఱువులు, ఆవలింతలు, ఆకలి లేకుండుట
వాంఛలు, ముఖమున మచ్చలు, భేదులు, తలనొప్పి, తల
వెండ్రుకలు రాలుట, వీఁపులోఁ గాళ్ళలోఁ బ్రక్కలలో
నొప్పి, దేహము మిగుల సున్నితముగా నగుట, కడుపుబ్బ
రము, గొంతులోఁ బోటు, దానివలన దగ్గు, రక్తము

కొంచెముగాఁగాని హెచ్చుగాఁగాని సృవించుట మొదలగు వానిలోఁ గొన్నిగాని యనేకములుగాని యుండను. ఇట్టి బాధ లేనైనఁ గలిగినయెడలఁ దల్లికి జెప్పి వెంటనే తగిన వైద్యుల వలనఁ దగిన మందుతీసికొనవలయునుగాని యుపపేక్షించరాదు. ముట్టుతలు తమ భగమును వేడినీళ్లచేఁ గడిగి శుద్ధము చేసి కొనవలయును. లేనియెడల వ్యాధులు జనించును.

యావన ప్రారంభమందు రెండు మూడు సంవత్సరములవఱకైనను కన్యకలు మనోవికారము కలిగించు నాట లక్షఁ బాటలకుఁ బోరాదు. మగవారితోఁ గలసి మెలసి తిరుగరాదు. చిత్తవికారములు గలిగించు నిట్టి కార్యములచూసఁ గ్రమక్రమముగ మెల్లగ నభివృద్ధికి రావలసినవి తొందరచే నకాలమునఁ బక్షమై దేహబలమును మనోబలమును జెఱుచును. కావున నావలివయస్సున భార్యలుగను, దల్లులుగను జేయవలసిన కార్యములను వారు చక్కఁగఁ జేయలేక కష్టపడుచుందురు. ఈ వయస్సుకన్యక లజ్జిల్ల పదార్థములను (కాపీ తేయాకు సారాయము లోనైనవి) దినరాదు. త్రాగరాదు. కన్యకలను మూలముంట వేసి మూత్రపెట్టరాదు. నిద్రా న్నానా హారములు వేళకు సరిగాఁజేయుచు నెండకు గాలికిఁ దగు మాత్రము తిరుగుచుండ వచ్చును ముట్టుదనములం దుండవలసిన పద్ధతులు సతీ హితచర్యయందు జెప్పబడినవి ఈ దినములం దజాగ్రత్తగ నుండుటచేతనే స్త్రీల కనేక రోగములు కలుగుచున్నవి ఈ దినములో దేహమునకు గాసితిగులు పనులు చేయుట, గంతులు పెట్టుట, చలిలో నీమిగిలోఁ దిరుగుట, పండుకొనుట, తడిగుడ్డలు కట్టుకొనుట, మనస్సున కతి

సంతోషముగాని దుఃఖముగాని వ్యాకులత్వముగాని కలిగించు కొనుట మొదలైన వేమాత్రమును గూడవు. ఈ విధులన్నియు యావజ్జీవ మనుసరింపవలసినవే. ముట్టయి యుండు కాల ముల్లో జనకావయవములు కుప్పగూడి కోమలములై యుండుట వలన వేమాత్రము గాని దగిలినను వానిలో నేదైన నెత్తురు పాటు గాళము పగులును. దానివలనఁ గడుపులోనే నెత్తురు కాఱఁ బ్రొరంభించును. ఇది చాల నపాయకరము కావున వయస్సాధిలోను ముట్టయిన చివములందును స్త్రీలు చాల హెచ్చుక కలిగి యుండవలయును. తొలి సమస్త యుండెనను వేమకలను పెరఁ బెద్దవారు మీఁద నిషేధించిన కార్యములు చేయింపరాదు. పెద్దవారి తెలివితక్కువతనమునలనఁ గొందఱు పడుచుకు తొలి సమర్తయందే యేదోయొక రోగము సగ్ర మించి మిన్నది.

సంభోగము

వయస్సంధికాలముదాటి యౌవనము ప్రారంభ మగుట తోడనే కొలదిగనో గొప్పగనో కామ ముగియించును దానివలన స్త్రీలచిత్తము పురుషసాంగత్య మచేషీంచును. ఇది స్వభావము. యౌవనము ప్రారంభ మగునప్ప టేకి మనలోఁ గన్యకలు వివాహమయినవారుగనే యుందురు గావునను సమర్తాడైన కొలదిదినములకే గర్భాధానము జర గును గావునను బాలికల చిత్తము పరపురుషులపైఁ బోవఁ గారణముండదు. అటని ౧౨-౧౩ సంవత్సరములలో సమర్తాడైన పిల్లలకు వెంటనే గర్భాధానము చేయుటయు సరిగాదు. అప్పుడు కానవచ్చు రజస్సు యౌవనము వచ్చుటచే నవయవ

పరిపాకమువలన వచ్చునదిగాదని శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పుచున్నారు. కనుక నప్పుడువారికి గామమును గలుగఁ గారణముండిదు. కామ ముదయింపని స్త్రీతో సంభోగించిన పురుషుని దేహము చెడును. కావునఁ బురుషుఁడు ప్రాథమ్యైవ దనయందు దానికి గామము లేదేని యట్టిదానితో రమింపరాదు. ఇంకఁ గామమే యెఱుంగని బాలికలతో రమించుట యిరువురకుఁ గీడని వేరే చెప్పవలయునా ?

కామ ముదయించినతరువాతను దిరుణులకు వివాహ మయి యుండదేని యది జారిణి యగుటయందు వింతలేదు. కాకుండుటే యాశ్చర్యము. అట్లు చెడునడతల పాలుపడకండు తక్తై తల్లిదండ్రులు బంధువులు మిక్కిలి హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును. ఇట్లుండినను లోకాపవాదభీతిచే బురుష సాంగత్యము కలుగకుండ నడ్డపడఁగల రేమో కాని లోని కామోద్రేకము నెట్లు లాఁపఁగలరు ? ఈ కామోద్రేకముచే బాశ్చాత్య కన్యకలవలె వారు స్వయముగఁ దమ చేతులతోనే దమ దేహమును జెఱుపుకొనుట నెట్లాఁపఁగలరు ? వాస్తవ సాంగత్యమునకంటెను గామచింత హానికరము. పాశ్చాత్యులందు గన్యకలు సమర్థాడైన కొన్ని సంవత్సరములకుఁ దరువాతఁ గాని వివాహము జరగదు. అప్పు డది దాని యిషముచిచ్చిన వానిని బెండ్లిచేసికొనవచ్చును. దీనివలన ననేకాన్యకములు గలుగఁచున్నవి. కాని మనలోఁ గొందఱు తలఁచుకొను మేలు కలుగుట లేదు. ఒక మగఁడు కుదురులోపల నెందరో మగ లగుచున్నారట గర్భస్థానము లగుచున్నవి. తల్లిదండ్రుల పేరు చెప్పుకొఁజాలని బిడ్డలుపుట్టి వీధులలో బాటవేయఁబడి

యనాథశిశుశరణాలయముల పాలగుచున్నారు. అందఱు
బరీక్షించి కడపట నెనవినో చేసికొనినను నా సంసారమున
సుఖములేక యల్లాడు దంపతు లెందఱో యున్నారు. అట్లు
డియు నా దా సత్యబాధ సహింపలేక వివాహశాస్త్రబంధ
మును విడగొట్టుకొన రచ్చలకెక్కుచున్నారు. మనలో రజ
స్వలావివాహమువలన కష్టము లాలోచించియే వారి తల్లి
దండ్రులు వారి కాత్మజ్ఞానము పరలోకచింత కులగౌరవము
ఇంద్రియజయము లోనయినవి చిన్నప్పటినుండి కలుగునట్లు
శిక్షించుచుండిరి. కొన్ని వర్ణములవారు రజస్వలావివాహమే
నిషేధించిరి. ఇప్పటివారి కింద్రియజయ మాకాశవుష్పము.
కాముడే యిష్టదేవము. స్వైరసంచారము స్వాతంత్ర్య
చిహ్నము. ఇట్టి సంకర్షణములందుఁ గామోద్యోగమున కెడ
మిచ్చునట్లు చేయుట వర్ణసాంకర్యము కలిగించుట

తాము పరిక్షించుటకుఁ దమ్ముఁ గోరివచ్చు మగవారు
లేక తల్లిదండ్రుల యాజ్ఞకు లోపడియుండు లజ్జాచతులు
కామ మణిమణాలక భర్తచేయు కార్యమును దమచేతులతోఁ
దామే చేసికొనుచున్నారు. దీనివలన దేహ మెంత పాడగు
చున్నదో తెలియగలవా రాలోచింతురుగాక. స్త్రీలకై పాశ్చా
త్యులు వ్రాసిన ప్రతి గ్రంథముందును నీ దురాభ్యాసము
గుఱించి యార్తప్రలాపములు వ్రాయుబడియున్నవి ఎన్నెన్నో
సీతులు బిభీషికలు చెప్పబడియున్నవి. దురాచార మేమో
నానాటికిఁ బ్రబలుచున్నది. వారి ననుకరించు మనకును నిట్టి
దుస్థితి పట్టగలదు కాబోలు.

రజస్వలయిన పిమ్మట వివాహములు చేయు

దుష్టాచారము మనలోఁ బ్రబలిత పిమ్మట నప్పటిస్థితికై విలపించుచు గ్రంథములు వ్రాయువా రా విషయములెల్ల వ్రాయుదురు గాక. ఇప్పటి యాచారములఁ బట్టి మన కన్యలకు లట్లు చెడఁ గారణము లేదు గావునఁ దద్విషయము వ్రాయ మనసొప్పినది కాదు. సమర్థాడకముందే వివాహము చేయుటయు యావనమురాఁగా గర్భాభాసముహూర్తము జరపించుటయు భార్యాభర్త లావల ఋణకాలములందు మాత్రము అందు నిషిద్ధదినముల వదలి తిక్కిన దినములందు రమించుటయు నుత్తమపక్షము. ఈ యాచారము వలన భార్యాభర్త లారోగ్యవంతులై యారోగ్యవంతులైన పుత్రులఁ గని వంశాభివృద్ధి గావించి రెండు లోకములఁ దాము సుఖించి లోకమునకు మేలుచేయువారగుదురు కామా వేశముచే దానికి విరుద్ధముగ నడచువారు కులనాశికులు దేశమున కవకీర్తి తెచ్చుచారు నగు బిడ్డలఁ గని యుభయలోక భ్రష్టులగుదురు. ఈకాలములో నీ హితబోధము చెవిటివాని ముందట శంఖమూడుటయని యెఱుఁగుచును. సంభోగవిషయమై పతి హితచర్యయందు వ్రాసిన దానిని జదువుము.

గర్భధారణము

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ కాలమునఁ బురుషుని పొంగమునుండి వెలువడు జిగట ద్రవమునకే శుక్లమని వీర్యమని రేతస్సుని దేజస్సుని పేర్లు. ఆర్యోపంతఁడగు పురుషుని శుక్లమందు జీవకణము లుండును. గర్భము నిలువఁ గారణభూతములయిన వివియే. పురుషుఁడు విశేషముగ సంభోగ

పరుడయ్యెనేని వాని శుక్లములోని జీవకణములు పక్షములు గాకపోవుటచే గర్భము నిలువదు. లేతవిత్తనము నాటినఁ జెట్టు మొలచునా? కావున నవి పక్షమగుటకుఁ గాలమిచ్చియే యావల సంభోగింపవలయును. ఒక వారముకుఁ గాని పురుషుని జీవకణములు పక్షములు గావు కావున వారమున కొక సారి మించి రమించుట తగదు. కామత్ప్రప్తికై సంభోగించుట పశుధర్మము. సత్సంతానముఁ గోరి రమించుట మనుష్యధర్మము. పశువులును ఋతుకాలములఁ దప్ప విచ్చలవిడి కలి కలియువు. స్త్రీల బీజము పక్షమగుటకు నెలపట్టును.

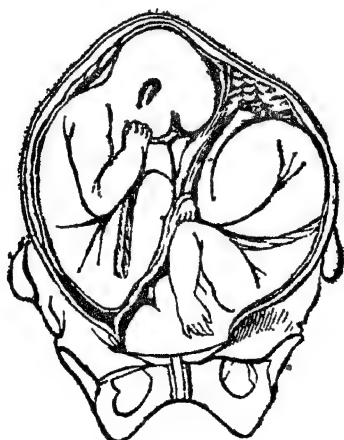
పురుషుల శుక్లము స్త్రీల యార్తనము కలసినతోడనే దానియందు పూర్వసంచితములైన పుణ్యపాపములకొలఁది సాత్వికభావముతోడనో రాజసభావముతోడనో తామసభావముతోడనో కూడినవాడై వాతమువలనఁ బ్రేరితుడై నూత్నమైన లింగశరీరముతోడఁ గూడిన జీవుఁడు దేవతలచేఁ బ్రవేశపెట్టఁబడుచున్నాఁడు. జీవుఁడు పాపము ననుభవింపవలసియుండేనేని వాఁ డెట్టిపాపము లనుభవింపవలయునో వాని కనుగుణమైన పాపాలోచనముచేయుచు నిధినిషేధములు పాటింపక రమించు స్త్రీ పురుషుల యార్తన శుక్లములందు వానిని దేవతలు ప్రవేశపెట్టుదురు. స్త్రీపురుషులు మంచియాలోచనలు చెయుచుండిరేని పుణ్యాత్ముల జీవములే ప్రవేశపెట్టఁబడును. భారతయుద్ధమం దీ దేశమునంద మహావీరులు పుణ్యాత్ములు ధర్మాత్ములు లోనగు సజ్జను లకెకులు మరణించిరి. ఆ యుద్ధమైనసిమ్మట నీ దేశమునఁ గ్రమక్రమముగ నిధర్మరీతులు ప్రబలెను. కావున నీ దేశమందును బరదేశమందును జచ్చిన

నికృష్టు లీ దేశమునఁ బుట్టసాగిరి. మనదేశమందలి వీరులు లోనగువా రితరదేశములఁ బుట్టి యా దేశములకుఁ గీర్తి తెచ్చిరి. అఙ్గరత్నరతులు సలుపువారి కిప్పుడు యుద్ధములోఁ జచ్చువారిలో నికృష్టులుగానుండువారు పుట్టుదురు. మనదేశ మున నీవుడు విచ్చుకొని విజృంభించి యాడు నధర్మము ధ్వజము వారినెల్ల మా దేశము ఁ బుట్టుడని పిలుచుచున్నది.

మూడవపటమును జూచుము. స్త్రీల యండేశయము.

(3) ను గుఱించి ముందు చెప్పబడెను గదా. స్త్రీల బీజములు పక్వమగు సల మిదియే. ఇవి గర్భకోశమున కిరుపక్వల రెండుండును. రెంటిలోను బీజములు నెల కొకసారి పక్వమగును. సాధారణముగ నెల కొకసారి యొకగుడ్డు పక్వమై(3)లోనుండి వెలువడి క్రమశ్రమముగా (4) అండవాహిక లనబడు గొట్టములలోఁ బ్రవేశించి (2) గర్భకోశములోనికిఁ బోవును. స్త్రీల బీజము లిట్లు వచ్చు సమయమునఁ బురుషుని రేతస్సు (1) భగము పై భాగమున (2) గర్భకోశమున కడుగుభాగమున నుండు రంధ్రమునొద్ద విడువబడుటచేత నా జీవకణములు (2) గర్భకోశములోఁ బ్రవేశించును. ఇట్లు ప్రవేశించి జీవకణములు స్త్రీల బీజమును పెదకుకొనుచుఁ బోవును. స్త్రీల బీజము (2) గర్భకోశములోఁ గానరానియెడల (1) లోనికిఁ బోవును. పురుషుని జీవకణములు పెక్కులున్నను ఇందొంటి మాత్రమే స్త్రీబీజములోఁ దూటును. తక్కినవన్నియు వ్యర్థమై పోవును. ఏ పురుషజీవకణ మే స్త్రీ బీజముతోఁ గలియునలయునో యది దైవకృతముగాని యందు మనుష్యయన్ని మేమియు లేదు. ఈ విషయము పతిహితచర్యయందు గొం

వ్రాయఁబడెను. దానిని జనువుము. ఇట్లు జీవకణముతోఁ గల
 సిన స్త్రీబీజము క్రమముగా (2) గర్భకోశములోనికి వచ్చి
 యా కోశము నంచుగోడలకుఁ దగులుకొని నిలిచిపోవును. స్త్రీ
 బీజము జీవకణము రెండు నారోగ్యముగ నుండిన నిట్లు తగులు
 కొనును. రెంటిలో నేది చచ్చుగా నున్నను నిలువక (1) భగ
 ములోనుండి వెలుపలఁ బడిపోవును. స్త్రీబీజము పురుషజీవ
 ముతోఁ గలియకుండినను వెలుపలఁ బడిపోవును. ఒకప్రక్క
 నుండి వచ్చు స్త్రీ బీజము జీవకణముతోఁ జేరికొనెనా రెండవ
 ప్రక్కనుండి వచ్చునది నిలిచి నశించిపోవును. ఒక్కొక్కసారి
 రెం డండాశయములలో నుండి రెండు బీజములు వచ్చుటయు
 రెండును రెండు జీవకణముల గ్రహించుటయుఁ గలుగును.
 అప్పుడు కవలు (అమడబిడ్డలు) పుట్టుదురు.



5-వ పటము

గర్భకోశములో నమడబిడ్డలును విధము

ఒక స్త్రీవీణమే రెండుగాఁ జేలుటయుఁ గలదు. అప్పుడు సముద్రబిడ్డలు పుట్టుదురు. ఇవి గాంధారి లోనగుచారికి వలె బ్రాహ్మ బలమునఁ బెక్కులుగాఁ జేలి పెక్కు పురుష కణములు బ్రవేశించినయెడలఁ బెక్కురు బిడ్డలు పుట్టుదురు. పాపనిశమున బలములు లోనైనవి పుట్టుటయుఁ గలదు. పురుష జీవకణముతోఁ జేరిన స్త్రీబీజము గర్భకోశముగాఁ గోడలకు దగులుకొనఁగానే తరువాత ముట్లు నిలిచిపోవును. దానినే గర్భధారణమని వేరకటియని యందురు.

వేరకటి రాకుండుటకుఁ గారణములు పతి హితచర్య యందుఁ జెప్పఁబడినవి. కావున గర్భము నిలిచిన పిమ్మట జరగు వృత్తాంతము చెప్పినను.

గర్భధారణ చిహ్నములు

మొదటి చిహ్నము ముట్లు నిలుచుట. ఆరోగ్యవతిగ నుండి నెల నెలకు రెండు ముట్లు చుండిన స్త్రీకి నితర కారణ మేదియు లేక నెల తప్పినయెడల గర్భము నిలిచినదని యెంచ వచ్చును. ముట్లు నిలుచుట కిదిర కారణములు కొన్ని గలవు. కేవల బల్యమువలన ముట్లుగాక యుండవచ్చును. బిడ్డకుఁ బాలిస్తుకాలమున ముట్లు నిలుచును. ముట్లునుగ స్రవ్య మందును ముట్లు కాక యుండవచ్చును. ముట్టుబిడ్డలకుఁ గొంచెము ముందుగ నెక్కువ చలి తగిలినను, ముచస్సునకుఁ జెడ్డహఃఖము కలిగినను, దేహమున నేదైన రోగములు, కడు పురో నులిపురుగులు జ్వరము లోనైనవి యుండినను స్త్రీలు ముట్లు కారు. నిషేకముహూర్తము జరిగిన క్రొత్తలో విశేష

ముగ రిమించి రేని ముట్టు కాకుండుటయు గలదు. ఇది వేళటి యని భ్రాంతిపడరాదు. కొంద టిట్టి సందర్భముల వేళటియని భ్రాంతిపడి తరువాత రెండు మూడు నెలలకు ముట్టుకాకానే కడుపు పోయినదని దుఃఖింతురు. వచ్చినది పోయింది రెండును నసత్యములే. గర్భము నిలిచినను గొందఱు ముట్లగుచుందురు. కాబట్టి వేళటి యగునా కాదా యని నిశ్చయించుటకు ముందీరన్నియు మనస్సున నుంచుకొనవలయును. గర్భిణికి యోని యదగుచుండును.

వేవిళ్లు:- వీనికి బైకలని బయ్యంకలని పేరు. పడుక విడిచి లేవగానే కొందఱు గర్భిణీస్త్రీలకు వాంతులగును. కొందఱు వాంతులైనపిమ్మట నానక్తిగలిగి యన్నము తిందురు. ఆవల మఱుకాటి యుదయమువఱకు వారికి వాంతు లుండవు. కొందఱు రాత్రి పగలుకూడ వాంతి యగుచుండును. ఈ వాంతులు కొందఱకు గర్భము నిలిచివెంటనే వచ్చును గాని సాధారణముగా ౧౫-౨౦ దినముల శావలగాని ప్రారంభింపవు. కొందఱకు గనుటకు బూర్వము కనబడును. కొందఱకు వాంతులే యుండవు. ఈ వాంతులు సామాన్యముగా వనారోగ్యచిహ్నమే గాని వేళటివలన గలుగునవి కావు. ఈ వేవిళ్లు ౪ నెలలుండి బిడ్డ కదలుటకు బ్రారంభింపఁగనే నిలిచి పోవును. ఈబాధ తగ్గించు నుపాయము లిదివఱకే చెప్పితిని.

నోర నీళ్లుదుట:- గర్భిణీస్త్రీలకు నోర వికేషముగ నీళ్లుదును. దినమునకు జెంబుల కొలదిగ నుమ్మివేయఁచుందురు.

ఆకలి మందగించును. స్వభావవిరుద్ధమగు పదార్థ

ములం దనఁగా బూడిద, తిరుమణి, మట్టి, బలపపుత్రాలు నిట్టి వానియం దాశపుట్టును. అన్నమం దరుచియు నుండును. పులి త్రేపులు, తొమ్మలో మంటయుండును. అజీర్ణముగాని భేదుల గాని చిటుకుమనినఁ గోపముగాని సాధారణముగ నున్నప్పటి కంటె మృదుస్వభావముగాని, దేనిమీఁద నిచ్చలేకుండ చీదర గొట్టుచుండుట, తలనొప్పి, పండ్లనొప్పి, వాయువుపోట్లు, దేహ మంతయు నెత్తుటితో నిండినట్లుండుట, నాడి తీవ్రముగఁ గొట్టు కొనుట, ముఖము గాండ్రించుకొని యుండుట, లేక తెల్లపాటి యుండుట, దేహముమీఁద గుల్లలు, దేహమునఁ గ్రొవ్వెక్కుట లేక చిక్కి పోవుట, యివియన్ని గాని కొన్నిగాని వేళటి నను సరించుకొని యుండుగుణములు. వేళటి కడదినములలో మూలవ్యాధియు రావచ్చును. కొండఱకుఁ గాళ్లనరము లుబ్బును. కొందరకుఁ గాళ్లు వాచును. కొంద తెక్కువ నిద్ర పోదురు. కొందఱు చక్కఁగా నిద్రింపరు. గర్భిణీ స్త్రీలు పండుకొనినను. గూర్చుండినను. నిలుచుండినను చేతి నాడి యొక్కవిధముగఁ గొట్టుకొనుచుండును. ఈ విషయము పూర్వ భాగమునఁ జెప్పితినిగాదా.

సాధారణముగ స్త్రీలకు భగద్వార చర్మము కుసుంబ వన్నె గలదై యుండును. వేళటి నిలిచినపుడు కొంచెము ముసక పాటును.

స్తనములు:— వేళటి లిచిన రెండవ నెలలో స్తనము లొచ్చుమించు నిండినట్లుండును. మిగులఁ గోమలము లె గట్టిగఁ దాఱిన నొప్పికలిగినట్లై యుండును. తొమ్మిదిలో సాగ నీడ్చినట్లుగాని యదురుచున్నట్లుగాని యుండును. ముఖ్య.

ముగ్ధుల జనుముక్కులలో జలజలమని యొకవిధమైన కదలిక
 యుండును. క్రమముగా స్తనములు పెద్దవై సిండి గట్టిపడును.
 నరములు పైకి గానవచ్చుచుండును. చనుముక్కులు కొంచెమి
 క్కువ లేక్కువగా నెత్తికొని వుండువలె నుండును. చనుముక్కు
 లకుఁ జాటునుండు వలయము మునుపటికంటె నల్లపాఱును.
 పలక పాతిన దేహము నల్లని కన్నులుగల స్త్రీలయందొది విశే
 షముగఁ గానవచ్చును. ఈ నల్లని వలయము మీఁద ౧౦-౨౦
 చోటుల నుబ్బుచూపును. నెలలు జరగు కొలది యవి పెద్ద
 వగును. కొన్నాళ్లపై న నీ వలయముమీఁద నొక చెమ్మపుట్టి
 దానికిఁ దగులు వస్త్రములను మఱకఁ పడఁజేయును. ఈ వల
 యములుకూడ గ్రమక్రమముగఁ బెద్ద వగును. ఈ యుబ్బులు
 లేకుండినను వేరటి యుండవచ్చును గాని యివి స్పష్టముగ
 నుండెనా వేరటి నిశ్చయము. గర్భము పెరుగుకొలది స్తన
 ములలోఁ బాలుపడును. వేరటి లేకున్నను గొందఱకు
 బాలు పడుట గలదు. స్తనములమీఁద యీ చిహ్నములు
 రెండవ నెలకుముందే కానవచ్చుటయు గలదు. అటు
 గాదేని వేరటి కడదినములలోనైనఁ గానవచ్చును. రోగ
 ముచే బాధపడుచుఁ జిక్కియుండు సుకుమార స్త్రీకు లేక ము
 నుండవచ్చును. ఇది యపురూపము. గర్భకోశవ్యాధులవల
 నను, అండాశయవ్యాధులవలనను, ముట్లు కాకుండుటచేతను
 గూడ నిట్టి గుర్తులు స్తనములందుఁ గానవచ్చును. దేహములో
 గ్రొవ్వెక్కిన స్తనములు పెద్దవగును. కొవ్వవలన బలసిన
 స్తనములు సమముగాను దాఁకిన మృదువుగాను నుండును.
 వేరటివలన బలసిన తొమ్ములు గట్టిగ నసమముగను బుడు

పులు బుడుపులుగా నుండును. ముట్లు కాకుండుటచే నుబ్బిన తొమ్ములు కొలఁది దినములలో నణఁగిపోవును. వేఁకటివలన నుబ్బిన తొమ్ములు క్రమముగా వృద్ధియగుచుండును.

తొలి తొలి నెలలలోఁ గడుపు ముందఱకు రాదు. వేఁకటివలనఁ జెరిగిన కడుపు పండుకొనినను గూర్చుంకినను నొక్కవిధముగ నుండును. వాయువు చేరుటవలనఁగాని మహాదరమువలనఁగాని పెరిగిన కడుపు స్త్రీ యెట్లు కదలిం నది యెట్లు కదలుచుండును. మహాదరమువలనఁ గడుపు పెరిగెనా స్త్రీ నిలఁబడినపుడు కడుపు నడిమిభాగ ముబ్బును నందు కొన్నప్పుడు ప్రక్క బుబ్బును. ముందుభాగ మణఁగిపోవును. కడుపులోగడ్డయండెనా వేఁకటి యున్నప్పుటివలెనే యుండును. దీనిని వైద్యుఁడు పరీక్షించి పరిష్కరింపవలయును.

వేఁకటి నిలిచినతరువాత ౧౮-వ వారములో గర్భిణీ స్త్రీకిఁ దన కడుపులో నేదియో కదలుచున్నట్లు తోచును. అది బిడ్డ కదలుటే. తెలియనివారు బిడ్డ కప్పుడు చైతన్యము వచ్చినదని తలఁతురు. చైతన్యము గర్భము నిలిచినది మొదలు కొని యుండును. కొందఱకు ౩-వ నెలలో బిడ్డ కదలును. కొందఱ కాఱవ నెలవఱకు జరగును. ఇది కొంతకాలము కాన వచ్చి యావల నిలిచిపోవును. అంతమాత్రమున బిడ్డ కడుపులోఁ జచ్చినదని భయపడరాదు. నరముల కదలికను గొందఱు బిడ్డ కదలుటగా భ్రమింతురు నెలలు జరగుకొలఁది బిడ్డ కదలుట వేఁకటి స్త్రీకేగాక యితరు లెవరైనఁ గడుపుమీఁదఁ జేయవెట్టిరేని వారికిని దెలియును.

కడుపుమీఁదఁ జేయవెట్టి విన్నయెడలఁ గడుపులో నెక్క

డనో యొకచోట శిశువు గుండె కొట్టుకొనుట వినవచ్చును. ఇది నిమిషమునకు ౧౩౦-౧౪౦ మార్లు కొట్టుకొనును. అప్పుడు తల్లినాడి యెనుబదిమార్లు కక్కువ కొట్టుకొందు.

ఈ ప్రకారము పరీక్షించికొనినయెడల వేరటి నిశ్చయమో యబద్ధమో తామే తెలిసికొనవచ్చును. అప్పటికి సందేహ మున్నయెడల వైద్యులకుఁ దెలుపుట మంచిది.

వేరకటికాలము

గర్భ మెప్పుడు నిలిచినది సరిగఁ దెలిసికొనుట సాధ్యము కాదు. సంగమకాలము గర్భధారణకాలము నొకటిగా నుండక పోవచ్చును. సంగమకాలమందుఁ బురుషుని శేతస్సులోని జీవ కణమునకు సమీపమందే స్త్రీ పక్షబీజముండెనా రెండు నేక కాలమందే జరగవచ్చును. అటుగాక స్త్రీ బీజము దూరమందుండెనా సంగమాంతరము కొన్నిదినములకు గర్భము నిలువవచ్చును. కావున నెలనెలకు సరిగా ముట్టుగువారికి ముట్టు నిలిచెనా ముచుకటి ముట్టుదినమున కొకవారము ముందో యొకవారము వెనుకనో గర్భము నిలిచినదని యూహించ వచ్చును. గర్భధారణకాలము నిర్ణయించు పెట్టు కష్టమో ప్రసవకాలము నిర్ణయించు టట్లు కష్టమే. సాధారణముగ ౨౮౦ దినములని ౪౦ వారములని లెక్కించినను ౪౨౦ దినములకుఁ బ్రసవించిన వారుచు గలరు. ఇట్టిది యరుదు. సరియైన గర్భధారణకాలము తెలియదు గావునఁ దెలిసినదానిని బట్టి ప్రసవకాలము నిట్లు కనిపెట్టవచ్చును. ముట్టున్నన మొదటి మొదలు ౨౭౩ దినముల మొదలు ౨౮౦ దినము

లభోఁ బ్రసవమగును. ఈ విషయమై మూర్ దొరవా రొక షట్టి సిద్ధముచేసి ప్రకటించియున్నారు. దాని నిందుఁ బొందు షటిచెదను. దీనిని సులభముగ మఱియొకవిధముగ లెక్కింప వచ్చును.

జనవరి	30	జూలై	30
ఫిబ్రవరి	౨౮-౨౯	ఆగస్టు	30
మార్చి	30	సెప్టెంబర్	30
ఏప్రిల్	30	అక్టోబర్	30
మే	30	నవంబర్	30
జూన్	30	డిశంబర్	30

ఆ యా నెలకు దాని దాని ప్రక్కనఁ గనఁబడిచి నన్ని దినములు.

ఈ పండ్రిందు నెలలలో నే తొమ్మిది నెలలు దినముల సంఖ్యయైనను ౨౭కి అగును. ఈ తొమ్మిది నెలలలో ఫిబ్రవరి చేరెనా ౨౭౩ మాత్రమే యగును. ఒక స్త్రీకి ముట్టుస్నానము జనవరి ౧ తేది యయిన దనుకొనుము. జనవరి ౧ తేది మొదలు ౯ నెలలు అనఁగా అక్టోబర్ ౧ తేదీకి ౨౭౩ దినము లగును. ౨౮౦ దినములలో బ్రసవమగును గావున అక్టోబర్ ౧-కి ౭ చేర్చిన అక్టోబర్ ౮ తేది ప్రసవమగునని చెప్ప వచ్చును. ఒక తెకు మార్చి ౧ తేది ముట్టుస్నానమైయుండెనా డిశంబర్ ౧ తేది దినము లగును. దీనికి ౫ దినములు చేర్చిన డిశంబర్ ౬ ప్రసవదినము. ఫిబ్రవరి చేర లేదు కావున ౫ దినము బడును.

ఈ ప్రకారము లెక్కింపలేనివారి పట్టివలనఁ
దెలిసికొనవచ్చును.

ముట్టుస్నానమైన దినము	2-3 దినములు	280 దినములు
జనవరి	సెప్టెంబర్ 30	అక్టోబర్ 2
ఫిబ్రవరి	అక్టోబర్ 30	నవంబర్ 2
మార్చి	నవంబర్ 30	డిశంబర్ ౩1
ఏప్రిల్	డిశంబర్ 30	జనవరి ౩1
మే	జనవరి 30	ఫిబ్రవరి ౪
జూన్	ఫిబ్రవరి ౨౮	మార్చి 2
జూలై	మార్చి 30	ఏప్రిల్ ౬
ఆగస్టు	ఏప్రిల్ 30	మే 2
సెప్టెంబర్	మే 30	జూన్ 2
అక్టోబర్	జూన్ 30	జూలై 2
నవంబర్	జూలై 30	ఆగస్టు 2
డిశంబర్	ఆగస్టు 30	సెప్టెంబర్ ౬

మొదటిపంక్తిలో నన్నిదినముల నెక్కువగఁ జేర్చెదలో
౨-3 వంక్తులలో నన్నియే యెక్కువగఁ జేర్చవలయును.
ముట్టుస్నానమైన దినము జనవరి ౧-వ తేది యయినయెడల
సెప్టెంబర్ 30-కి ౧౪ దినములు చేర్పఁగా అక్టోబర్ ౧౪ ది.
అక్టోబర్ ౩౧-కి వచ్చుచున్నది. కావున అస్త్రీ అక్టోబర్ ౧౪
అక్టోబరు ౨౧ దినముల నడుమఁ బ్రసవించును. సాధారణముగా
గర్భము నిలిచిన ౧౪౦-వ దినము శిశుచలనము కలుగును.
దానినిబట్టి లెక్కించినను లెక్కించవచ్చునుగాని యిది నియ
తముకాదు గనుక నిశ్చయముగఁ జెప్ప వలనుపడదు.

ఆరోగ్యవిషయము

చక్కఁగ నారోగ్యము కాపాడుకొను స్త్రీకిఁ బ్రసవము కష్టకార్యము కాదు అట్టి వారు గుమ్మడి వండువంటి బిడ్డలఁ గని తాము సుఖసంతోషము లనుభవించుచు బిడ్డలను సుఖపెట్టెదరు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొను విధ మింతకు ముందే తెలిపియున్నాను. వెన్నెముక వంపుగానుండునది, ఈచప్పిట్టలది, బలములేని యంగముల కలది, సంత పారంపర్యముగ వచ్చు రోగము కలది యిట్టి వారు వేఁకటిగకుండు మాగ్గము పెడకొనుటే మేలు. ఆరోగ్యము కాపాడుకొనలేని సోమరులు నట్లుండుటే వారికిఁ నితరులకుఁగూడ ఔషధము. వ్రసవవేదన లేక మంచిబిడ్డలఁ గనఁగోరు స్త్రీకిఁ గానుపునకు మరల వేఁకటికి నడుమ 3 సంవత్సరముల యెడ ముండవలయును. దీనిలో ౯ నెలలు వేఁకటి. తరువాత సంవత్సరము పైఁజుకు బిడ్డకుఁ బాలిచ్చుట, వీనివలన శరీరము చాల దుర్బలమై యుండును కావున మరల దేహబలము సంపాదించుకొనుటకు గొంతకాల విలంబము కావలయును. అంతియగాక యీ కాలములోఁ జిన్నబిడ్డలతోడి పోరాటము మనోవ్యధ యెంత యుండునో యాలోచింపవలయును. వీనికి మగనితోడి పోరాటము గలిగి యట్లు కొంత బాము పోయినచో నాస్త్రీ యెట్లు మరలఁ బురికొనును? అవయవముల కెట్లు బలము వచ్చును? మఱల బుట్టెడు బిడ్డ లెట్లు పొగుండఁ గలరు. ఈవిషయమున దోషము పురుషులందఱిగాక స్త్రీల యుండును గలదు. ౫౬ నెలలు కాఁగానే పీఠిలో బండుకొనుండు మగ

నితో “ఏమి మంచ మింటిలో వేయుమనెదరా వీధిలోనే వేయుమనెదరా” యని యడిగెడి యిల్లాండు గారు.

గర్భిణిగా నుండు స్త్రీ దిగులు పెట్టుకోరాదు. దీనివలన నెంత కీడైనఁ గలుగును. అకాలమున గర్భమైనఁ బడిపోవును. తల్లికి దేహరోగ్యము చెడి యది బ్రతుకుట కష్టమగును. ఈ పవయము ముందు కొంత చెప్పితిని.

తినరాని వస్తువులను గుఱించియు దేహపరిశ్రమము గుఱించియు ముందు చెప్పితిని

బాలెంతలకు మలవిసర్జనము చక్కఁగఁ గాకుండును పండ్లు తినట, దేహపరిశ్రమము, మనశ్శాంతి దానికిఁ గగిన చికిత్సలు. అంతేగాక దినదినము స్నానము, ఉదయముననే నిద్ర లేచుట, ప్రతిదినము వేళకు సరిగ్ మలమూత్రములు విడుచు నట్లభ్యాసము చేసికొనుట, భోజనమునకు గంట రెండుగంటలకు మూడు లోటా చల్లనిస్లిట్లు త్రాగుట, చాలా మేలిచ్చును. వీనివలనఁ జక్కబడని యగ్నిమాంద్యమైన యెడల భోజనము నకు రమారమి గంటకు ముందు 3-4 మిళ్లులు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును. వాసనలేని చిట్టాముద మంగళ్లలో దొఁకును అట్టిది దొరకనపుడు దానిలో పన్నీరువైచి యొక కాయల పొడివేసి యొక గుక్కఁగ ద్రావవచ్చును, లేగా కాఫీలోనైన చారులోనైన వేసికొని త్రాగవచ్చును.

కొందఱు పడుచులు తొలినారి వేళటి వచ్చినపుడది యితరులకుఁ దెలియనీయరాదని గట్టిగఁ జీరలు కట్టుదురు. పెరిగెడి కడుపును లోపలికి ద్రోయనాధ్యమా ? అదటుండ చీర బిడచుటచే గర్భస్థిమైనఁ గలుగును. అకాలప్రసవమైన

నగును. ఈ రెంటివలనఁ గీడు మెండు. ఒకవేళ గర్భస్రావము కాకుండైనా లోపలి బిడ్డకు నవయవములు నలిగి చక్కఁగఁ బెరుగక యుండుటయేగాక తల్లి మర్త్యవయవములకుఁ గీడు గలుగును. దీనివలనఁ బ్రసవవేదన చాలా బాధకరమగును. దీర్ఘకాలము నుండును. అంతేగాక అవికలు బిట్టుగ బిగించుటచే జనుముక్కులు లోపలి కొత్తుకొనిపోయి పెరిగెడి సవములు పెరుగకుండుటచే శిశువు పాలుత్రాగి సమయమున చాలాబాధపెట్టును. చనుముక్కులు చాలఁగోమలములై శిశువు పాలు త్రాగినపుడు పెదవుల రాపిడి సహింపలేక వుండువలె నయి నొప్పియొత్తును. ఇంక రెండు నెలలకుఁ గనుపొద్దులనఁ గాఁ జనుముక్కుల విషయమై జాగ్రత్త గనుండవలయును ప్రతి దినము దానిమ్మచెక్క కషాయముతోఁగాని పచ్చి తేయాకు కషాయముతోఁగాని చనుముక్కులను కొన్ని విమిషములు బాగుగఁ దడుపవలయును. ఆవల బాగుగ నవి 'యెంకినతరువాత వాని వానిమీఁద గాలి పాఠనీయ వలయును. మెత్తని యున్ని గుడ్డతో మెల్లగఁ దడుపవలయును. చనుముక్కులు చాలఁ గోమలములుగా నుండెనా కాలుతులము పటికను రెండు చిన్నలోటాల నీళ్లలోఁ గలిపి యది కరఁగినతరువాత దినమున కొకటి రెండుసార్లు చనుముక్కులపైఁ బోయవలయును. ఈ ప్రకారము ప్రసవమగువఱకుఁ చేయవలయును. అవికలు బిగించుటచే జనుముక్కులు లోపలికి ముడుచుకొని పోయియుండెనా వానిని మెల్లగ వెలువలికి లాగవలయును. అటుచేయనియెడల శిశువు పాలుత్రాగలేకపోవును. ఇది శిశువు నకే కాదు మతిమాలిన తల్లికిని గర్భము కలిగించును. చను

ముక్కులను జేతినోబట్టి లాగరాదు. వెడల్పుమూతిగల సీసాను సెగచే గాచవలయును. దేహము సహించుకొను మాత్రము వేడికాగానే యీ సీసామూతితో నడుమఁ జను ముక్కుండునట్లు సీసాను బోర్లించి యొత్తి పట్టుకొనవలయును. ఇప్పుడీ సీసాలోనికి వెలుపలిగాలి యేమాత్రము పోరాదు ఇట్లు గట్టిగనొత్తి పట్టుకొన్నయెడల సీసా చల్లారుకొలది చను ముక్కుపైకి నుబికివచ్చును. చుముక్కులు చక్కగా వెలు పలి కుబ్బివచ్చి నిలుకడగానట్లే యుండువఱకు దిన దిన మిట్లు క్రమముగాఁ జేయవలయును. రవికలు వదలుగా నుండునట్లు తొడుగుకొనవలయును.

స్త్రీగాని పురుషుడుగాని యావజ్జీవము మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యావశ్యకము. ఏ కారణముచేనైనను మనశ్శాంతి చెడుట రోగమునకుఁ గారణమగును. అందు గర్భము ధరించినపుడును బిడ్డలు పాలుద్రావునమయము మీఱువఱకును స్త్రీలు మనస్సు ప్రసన్నముగా నుంచుకొనుట యత్యంతావశ్యకము. మనోవేదనలు, మటమటలు, వ్యాకులతలు వీరి నన్ని బాల్కిగ మానవలయును. మనస్సు కోపతాపములచే బీడింపబడునపుడు బిడ్డకు బాలిచ్చు తల్లి తానిచ్చునది పాలుగావనియు నించుమించు విషమనియుఁ దలఁపవలయును. అట్టి సమయమందుఁ ద్రాగడి పాలవలన బిడ్డకుఁ గొంచెమో గొప్పో దేహ మస్వస్థమగును. పాలుద్రాగునమయమందేగాక తక్కినవేళలందును మనశ్శాంతి లేకుండనేని పాలు చెడియే యుండును. కావునఁ బాలుత్రాగుబిడ్డలు గల తల్లులు మనస్సు నిర్మలముగా నుంచుకొనవలయును.

గర్భిణీస్త్రీ గనుప్రోద్ధులఁ దలంచి యెంత బాధపడవలసి వచ్చునో యని కాని, బ్రతుకుదునో బ్రదుకనో యని కాని, బాధపడిన, మరణించిన యితర గర్భిణుల గలఁచుకొని కాని దిగులుపడిరాదు ఎవరెవరి యవృష్టము వారిది కాని యొకరికి వ్రాసినట్టే దేవుఁడు దేశమున నుండు స్త్రీలకందఱుని వ్రాయు లేను. అదియునుగాక తెలివి కుక్కువనలన నారోగ్యము కాపాడు కొనక గర్భిణులు విధి నిషేధములు పాటించక వర్తించువారు కష్టపడినయెడలఁ దెలివిగలవా రేల కష్టపడుదురు? కావున గర్భిణి ధైర్యవతిగ నుండవలయును. ఏది విశేషముగ నీవు పలుమాటలు తలంచుచు దువో యదే నీ మనోబలముచేతఁ దప్పక కలుగును. భగవంతుని ధ్యానముచేయుట కిదే శారణము. పాపము నాలోచించుచుంటివా పాపకార్యమునే చేయుదువు. పుణ్యకార్య ములోచించుచుంటివా పుణ్యమే చేయుదువు. కడుపు పోవునేమోయని పలుమాటలు తలంచుచుంటివా తప్పక పోనేపోవును. నాకు మంచిబిడ్డ పుట్టునని నీవు తలంచుచుంటివా నీకు మంచిబిడ్డయే పుట్టును కావున నీవు బాగుపడుట చెడిపోవుట నీ చేతిలోని కార్యమని నమ్ముము.

గర్భిణి స్ఫోటకము లోనగు నంటురోగము లుండు చోటులకుఁ బోరాదు. అచ్చటినుండి వచ్చినవారితోఁ గలిసి యుండనురాదు. స్మశానమునకు పొడిండ్లకు దిగులు గలిగించు చోటులకుఁ బోరాదు. దివలుగలిగించు వార్తలను వినరాదు. రెండుసంధ్యలయందును సర్ధరాత్రమందు నొంటరిగ బాటలలోఁ దిరుగరాదు. మట్టమధ్యాహ్నమందు తోటలలోఁ దోపులలోఁ దిరుగరాదు. దిగంబరలై స్నానము చేయరాదు. సముద్ర

న్నాము చేయరాదు. కొండకాలునయందును, దబదబ
దూకు నీళ్లయందును న్నాన మాడరాదు. తెల్లనివస్త్రము
లను ఆభరణములు ధరింపవలయును.

గర్భస్యావము

కడుపులోనుండు శిశువునకుఁ దల్లికిఁ గల సంబంధము
లేతపిండకు తొడిమికుఁ గల సంబంధముకంటె సున్నితమైనది.
కావునఁ దల్లి హెచ్చరికకలిగి వర్తింపకుండెనా యేనమయ
మందైనను పిండము పడిపోవును. నాలుగు నెలలవఱకు
గర్భము ద్రవముగ నుండును. అప్పుడా ద్రవము స్రవించెనా
గర్భస్యావమందును. ఆవల నైదు ఆఱు నెలలందుఁ బిండము
గట్టినదును. అది పడిపోయెనా గర్భపాతము. ఏడెనిమిది నెల
లలోఁ బిండము పడిపోయెనా యశాలప్రసవ మగును. నెల
తక్కువ బిడ్డయగును. ఏడవ నెలలోఁ బుట్టినబిడ్డ బ్రతుకుట
గలదు గాని యెనిమిదవనెలలోఁ బుట్టిన బిడ్డ బ్రతుకదు.
కొన్ని సందర్భములందుఁ దల్లిస్రావమునకు ముప్పువచ్చును.
ఏకారణముచేతనైనను నొకసారి గర్భస్యావమయ్యెనా యా
మఱుసటి వేరకటియందును సాధారణముగ నాసమయమందే
గర్భము పడిపోవును. గర్భవిచ్ఛిత్తివలనఁ గలుగు నష్ట మపరి
మితము. అందులో నది యలవాటుపడెనా యానష్టమును
గుఱించి చెప్పవలసిన పనియే లేదు.

గర్భస్యావకారణము

౧. ఆకస్మికముగఁ బోవుటయుఁ గలదు.

౨. భయముచేతను పిడుగువడుట లోనగు నట్టి గొప్ప

ధ్వని వినుటచేతను, అతిసంతోషముచేతను, అతి దుఃఖము చేతను గర్భము పడిపోవును.

3. సుఖానుభవము మరగి దేహపరిశ్రమము చేయని వారికి గర్భము నిలువక పోవును.

౪. దేహమున మిక్కుటముగ నెత్తుకుండిన గర్భము నిలువదు.

౫. అతిరోషము, చీడదరకొట్టుగుణము, గర్భస్రావ కారణములు. గర్భిణీస్త్రీలకుఁ గోప మతిశీఘ్రముగ వచ్చుననియుఁ గోపము గర్భస్రావకారణమనియు నెఱిగి భర్తలు గర్భిణులగు భార్యలకు మనోవ్యాకులత గలిగింపరాదు.

౬. తటాలున చెడ్డవార్త వినుట, పడుట, ఎగురుట, బరుగెత్తుట, గుట్టపుస్వారి, బరువులెత్తుట, దీర్ఘకాలము వంగియుండుట, అందిని వస్తువులకై యెగఁబ్రాకుట, త్రొక్కుడు యగత్రిమి తోఁ గుట్టుట మొదలైన పనులు చేయుట, దేహ మలముంచుట యిట్టివన్నియు గర్భస్రావకారణములు.

౭. విరోచనములగుటకు, వాంతులగుటకు మందులు తీసికొనుట, కొయినా యిట్టివి గర్భస్రావమునకు గారణములు. సమయము పడినప్పుడు చిట్టాముదము తీసికొనవచ్చును.

౮. గర్భము ధరించియున్నపుడు సంభోగించుటయు గర్భస్రావమునకుఁ గారణ మగును.

౯. కడుపులోని పురుగులవలనను, మిక్కుటమైన పండ్ల నొప్పిచేతను, మూలవ్యాధిచేతను, బలిష్ఠమైన యజీర్ణము చేతను, అతివాంతులచేతను గర్భము పడిపోవును.

౧౦. చీరలు బిట్టుగ బిగించుటచేతను గర్భము పడి పోవును.

౧౧. ఒకసారి యలవాటుపడిన స్త్రీకి నే కారణములు లేక యలవాటుచేతనే పడిపోవును.

నే నెఱిగినంతలో గర్భధారణ కాలమున భార్యా భర్తలు సంగమించుటచే ననేక స్త్రీలకు గర్భస్రావము కలుగుచున్నది. గర్భము నిలిచినదని నిశ్చయముగఁ దెలిసినది మొఱలు సంగమము మానుట యుత్తమవత్తుము లేదా మూడవనెల దాటినది మొదలుకొని యిరువురు కలియకుండవలయును కొంత దుష్టభర్తలు ప్రసవదినమునఱకును గలయుచునే యుండురు. పశువులును గట్టిన పెంటితోఁ గలియవని యీ పశుప్రాయు లెఱుంగరు కాబోలు. సంగమమువలన గర్భస్థ పిండమున కెంత కీడువాటిల్లునో వీరు తెలిసికొనలేరు. అడుగు నుండి గడ్డపాతతోఁ బొడిచినట్టు పొడుచుటచే పిండమునకు స్థానచలనమైనఁ గలుగును. అది పడియెనఁ బోవును. ఒకవేళ శిశువు జనించినచు దుర్బలమై శీఘ్రకాలమున మరణించినది యగును. ఒకవేళ బ్రతికినను వీరుగులకు భిక్షులు వేయుచుండును. ఈవిధముగ నొకఁడు భార్యతో రమించుటచే నామెకు నేడుసార్లు గర్భస్రావమో గర్భపాతమో వుట్టినబిడ్డ చచ్చుటోయై తుదకు నదియే తుయరోగముచే జచ్చెను. ఇట్లు భూమిహత్య శిశుహత్య స్త్రీహత్య చేసిన పాపాత్ముని మొగము చూచిన నాహత్యలు వేలొడుచున్నట్లు దోచును. వీరి డిష్ట టికి జీవించియున్నాఁడు. మఱియొకఁ డిట్లే చేసి ౭౫౦ గర్భ స్రావములు కలిగించెను. ఈ కథిరాత్మునికి బాలి గలుగునంత

రోగముతో బాధపడుచుండుటచే వాడు గర్భిణీభార్యను తమించి కలియకుండుటచేత ౫-౬ గురు బ్రతికిరి. అది యేమి పాపమోకాని కొందఱు సిర్భాగ్యులు భార్యలు రక్తహీనత తమ లోనగు మహావ్యాధులచే బాధపడుచుండినను వారితోఁ గలిసి పాగిరాపాయము కలిగింతురు. ఒకడు తన భార్య తమయరోగముతో వైద్యశాలలోఁ బడయుండ నచ్చటికిఁ బోయి దానితోఁ గలిసెను. దానికి వే.కటివచ్చి ప్రసవించి యది చచ్చెను. ఒకడు 'పుకుటింటిలోని భార్యతోఁ బ్రసవించిన నాల్గు నాడు కలిసెను. ఇట్టిరాత్రును లెక్కడ? ఇంద్రునిజయ మెక్కడ? ధర్మరతి యెక్కడ? ఎన్ని జన్మములకు వీరీపాప ము నుండి ముక్కులగుదురో !

గర్భస్రావచిహ్నములు

గర్భము పడి గోవుటకుచూండు కొన్ని చిహ్నములు కాన వచ్చును. కారణముచేత యధికమైన బలహీనత, నిరుత్సాహము, రక్తము యొక్క మూర్ఛితమైన ట్లగుట, క్రింద కడుపు దుఃఖము, నొప్పి, పిలుడులు, నొప్పలు, నివి కలిగిన గర్భము పడి పునరితలంపవచ్చును. గర్భస్రావమునకు ముందు రక్తము లిరుగును. తొలఁద గొంచెము గాకున్నను గ్రమ్మియు పోవుచు. ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీయందలి ముఖ్యముగ భయపడవలసిన కారణములు. ముఖ్యముగ నొప్పు లెక్కువై రక్తముకూడ ప్రసరించెనేని గర్భము పడిపోవుట నిశ్చయము. రక్తస్రావము నొప్పులు కఠినముగా లేకుండినయెడలఁ గదలక పండుకొనుటచేతను, వైద్యసాహాయ్యముచేతను, గర్భము నిలువ

వచ్చును ఒకసారి గర్భస్రావమైన స్త్రీ మరల వేరకటియిని నపుడు భర్తతో సంగమింపరాదు. దినదినము స్నానము మానరాదు. మనస్సు ప్రసన్నముగ సర్వదా సుంచుకొనవలయును. సారాయము, టీ, కాఫీలు మానవలయును. మంచి గాలిలోఁ దిరుగవలయును. అట్లు తిరుగునపుడు నడుమ నడుమఁ బండుకొనవలయును. మొదటి గర్భస్రావ మేనెలలో నయ్యెనో రెండవసారి వేరకటి యయినప్పు డానెలలో నా దినమున చాల నేవు పండుకొనియుండవలయును. కటిస్నానము చేయవలయును. ఆ సమయమున కావల రమారమి రెండునెలలవఱ కిట్లు చేయుచుండవలయును.

ప్రసవచిహ్నములు

ప్రసవించుటకు ముందు కడుపు చిన్నదగును. మొదటి చిహ్నమిదియే. కనుటకొక వారమునకో ౧౫ దినములకో ముందుగఁ గూపకమునఁ బైభాగమున నెత్తుగ నుండు కడుపు క్రిమముగ జాతి క్రిందిభాగమునకు వచ్చును. గర్భము జాతి చిన్నదగు కొలఁది గర్భిణికి భారము తగ్గి తేలికగఁ దోచి పనిచేయ నుత్సాహము కలుగును. మీఁదికి నెగఁదట్టి యుండు గర్భము జారుటవలన శ్వాసము ధారాళముగ నాడును. కడుపు క్రిందికిజాతినపుడు పలుమాటు మలమూత్రములు విడువవలసివచ్చును. మలమూత్రములు పలుమాటు విడుచుటచే వాని కోశము లుబ్బక శిశువు వెలుపలికి వచ్చుట కడ్డపడక యుండును. మలమూత్రములు పలుమాటు విడువకపోయినయెడలఁ బ్రసవమున కాటంకము కలుగుటయే గాక

లోపలి యవయవములు పొక్కి మంట లెత్తును. ఆ సమయమున మలబద్ధక ముండేనా చిట్టముద మీయవలయును. ప్రసవకాలము సమీపించుకొలది తెల్లనిరంగుల జిగట పదార్థము కొంచెముగానో యెక్కువగానో నెత్తుటఁ గలసి వెలుపల వచ్చును.

ప్రసవ వేదన

తొలుత నొప్పులు కొంచెము కొంచెముగ నప్పుడప్పుడు వచ్చును. నొప్పులు తొలుతఁ గొంచెముగానుండి క్రమముగాఁ బలుమాటు తీవ్రముగఁ దగులును. వేదన యెక్కువై శిశువు నాశములను దాటివచ్చుకొలది నొప్పులు సహింపరాక యుండును. ఇవి వాస్తవమైన నొప్పులు. ఇవిగాక కల్లనొప్పులు కలవు. వాని లక్షణము స్త్రీ లెఱిగియుండవలయును.

అనేకస్త్రీలకు వారిలో తొలిసారి వేడటియైనవారి కీ కల్లనొప్పులు కలుగుట కలదు. కనుటకు ౧౦-౧౫ దినములే గాక కొన్ని నెలలకు ముందుగాఁగూడ నీ నొప్పులు కనబడును. ఒక్కొక్కసారి యీ కల్లనొప్పుల వెంటనే నిడమైన నొప్పులు వచ్చి శిశువు జనించును. అప్పుడు తెలియనివారు దీర్ఘకాలము నొప్పులుపడెనని తలఁతురు. సాధ రణముగాఁ గల్లనొప్పులు జీర్ణత కి లోపమువలనఁ గలుగును. కాఁబట్టి యీ నొప్పులు లేకుండఁ జేసికొనఁ గోరువారు జీర్ణ కోశమును మలమూత్ర, కోశములను బక్కఁగాఁ గాపాడుకొనవలయును.

కల్లనొప్పులు

I. వెనుకప్రక్కకంటె ముందుప్రక్క విశేషముగ నుండును.

II. పుట్టినస్థలముకూడఁ దెలిసికొనుట కష్టము ఇవి వీఁపులోనో నడుములోనో కడుపులోనో యుండవచ్చును.

III. క్రమముగ రావు. పెద్దనొప్పులు చిన్ననొప్పులు కలసియుండును. ఈ నొప్పులకు నడిమికాలము సమానముగ నుండదు.

నిజమైన నొప్పులు

I. నాథారణముగ వెనుకప్రక్కనే విశేషముగఁ దగులును.

II. తొలుతఁ గొంచెముగా నుండి రాను రాను దీవ్రముగ నగును.

III. తొలుత నెప్పుడో యొకసారి తగులుచు రాను రాను కాలక్రమము తప్పక విశేషమగును.

కల్లనొప్పులకు నజీర్ణము కారణమగుటచే మలబద్ధమైన నగును. విశేషములైన నగును. కావున దానికిఁ దగిన చికిత్స చేయవలయును. ఆహారము స్వల్పముగను దేహమునకు బలమిచ్చునదిగను, సులభముగ జీర్ణమగునదిగను నుండవలయును. కడుపులో వికారముగాని యుద్రేకముగాని కలిగింపనిదిగా నుండవలయును. కడుపుబ్బరము, దేహమునకు గాసి, మనోవేదన ఉద్రేకము లేకయుండవలయును నొప్పుల

బాధ దుష్పహమైనయెడలఁ దెలివి యనుభవముగల వైద్యుని
 విలిపింపవలయును. కూరగాయ వైద్యములు చేయరాదు.
 తెలివిమాలిన యమ్ములక్కఱచేత ముందు లిప్పింపరాదు. వీరు
 బ్రతికెడివారినిగూడఁ జంపుదురు. ఇట్టి వారిని నేమిచేయ
 వలయునని కూడ నడుగరాదు. వేదన తగ్గింపక యట్లే విడిచి
 నను, బుద్ధిలేనివారు చికిత్సచేసినను బ్రాణాపాయము కలుగును.
 పెక్కు కానుపులు కని యనుభవముగలిగిన యిల్లా లేదైన
 సులభోపాయము చెప్పిన గ్రహింపవచ్చును. వైద్యుడు వచ్చి
 పరీక్షింపవలయుననిన నడ్డము చెప్పరాదు. ఎప్పుడు ప్రసవించు
 నని ప్రశ్నలు వేయరాదు. వాడై చెప్పినఁ జెప్పనీ

పిండము వెలువడుటకు ముందు నొప్పు తారంభించును.
 ప్రసవించుటకు ౧-౨ దినములకు ముందు గర్భగోళము వస్తి
 కము లోనికి జాటును. అప్పుడు దేహము లఘువై యూపిరి
 చక్కగా ధారాలముగ విడువఁ గలిగియుండును. కొన్ని సమ
 యములందు విరేచనము లగునపుడు బంకపడును. కొన్ని సమ
 యముల నీరు బొట్టుబొట్టుగ పడి చీర తడియును. నవ్వివను దగ్గి
 నను నడచినను ఆనీరు తనంతట తానే బయలు వెడలుచుండును.
 యోనినుండి చీమిడివంటి ద్రవము వెలువడును. ఇదియే లీగె
 వేయుట అనఁబడును. నడచునపుడు కీళ్ళయందు నొప్పియుం
 డును. నొప్పులుపడుటకు ౨౪ గంటల ముందు యోనినుండి
 చీమిడివలె నెత్తురు ద్రవముగ వెలువడును. ప్రసవకాలము
 సమీపించుకొలఁది యీ నెత్తురు కాటుటయు నెక్కువగును.
 దీనివలన యోని తడిగను వదలుగను మృదువుగనునై విచ్చు

కొనును. ఇప్పటి నొప్పులు కొంచెముగా నుండును. ఇంత వఱకు స్త్రీ యింటిపనులు చేసికొనుచుండవచ్చును.

తరువాత నీరుకుండ వుండును. ఇది పిండమునకు నాధారముగ నీరు బుగ్గనలె నుండును. అది పగిలినతరువాతఁ గన్పము తగ్గినట్లు తోచును. ఇప్పుడు కడుపులో నులివెట్టిట్లు నొప్పు లారంభమగును. ఈ నొప్పులు రెండు గంటలకు గంటకు అరగంటకు నొక్కొక్కమాటువచ్చును. ఇది యెక్కువ బాధ. ఈ బాధకు మందు లేదురాదు. అప్పుడప్పుడు వేడి జాన నీచ్చినఁ జాలును. చలి యుండెగా దుప్పటికప్పి చెమట పట్టఁగానే తీసివేయవలయును. దేహమునందు వేడిమి నెక్కిం రాదు.

మొదటికాన్పున నొప్పులు రెమారము ౧౨ గంటల కాలముండును. ఆపల ౬ గంటల కాలముండును. అయినను నిది నియతిముకాదు దేహరోగ్యము చక్కఁగఁ గావారు కొనువా రింతకింటి శీఘ్రముకాలమందే ప్రసవించుదురు.

౧. స్వభావముగ నొప్పులు చక్కఁగ వృద్ధికావల యునని కోరువారు పుగుటింటిగో నెక్కువ వేడిమి కలిగింప రాదు.

౨. ఆ పుగుటింటిలో ముగ్గురకంటె నెక్కువ జలముండ రాదు.

౩. గుంపుచేరి పొద్దుపోని ముచ్చట లాడరాదు. అందు ముఖ్యముగ నధైర్యపు మాటలు, బాలెంత చావువార్తలు; కష్టపడిన వారి వార్తలు బొత్తిగ మాటలాడరాదు. వేరటి

స్త్రీకి ధైర్యము ఉత్సాహము, ఉల్లాసము కలుగునట్టివారై
చెప్పుచుండవలయును.

౪. గర్భిణీస్త్రీ మనస్సునకు సరిపడని వారు లోపలికిఁ
బోరాదు.

౫. విశేషము నడచి గాసి కలిగించుకొనరాదు. అట్లని
విశేషకాలము పండుకొనరాదు.

౬. బలము వచ్చును నొప్పు లెక్కువగునను దుఃఖి
ప్రాయముతో సారాయము మొదలగు గాటువస్తువులఁ దీసి
కొనరాదు.

౭. వైద్యునిమాట నతిక్రమింపరాదు. కొండలు తెలివి
మాలిన స్త్రీలు వైద్యుడట్టులే చెప్పును, మన మిట్టులే చేయు
వలయునని వైద్యుఁ డొకటి చెప్పినఁ దా మొకటి చేయుదును.
ఆ మాత్రమునకు వైద్యునేల పిలిపింపవలయును? ఇట్టివారు
రోగులకు విరోధులేకాని యాపులు కాదు. ఇది రోగులందఱు
అయం దన్వయించును. పురుటింటిలో నుండవలసినవారిలో
మంత సాని యొకతే. ఇది గోఘతీసికొని, కావలసిన వస్తువు
లన్నియు సిద్ధముగ నుంచుకొని యుండవలయును. రెండవది
ధైర్యము, వివేకము, సమయోచిత ప్రవర్తనము అనుభవము
గల స్త్రీయై యుండవలయును. ఈమె గర్భిణి తల్లిగాని దాని
మేలుగోరు బంధువులుగాని యైన మేలు. తల్లి ధైర్యముగలది
గాదేని వెలుపలనుండుటే తేమము. కార్యము నిర్వహంపఁగఁ
వారైనచో వీరిరువురే చాలును. వీరికి సాహాయ్యము కావలసి
యుండిన నింకొకతెను లోపల నుంచుకొనవచ్చును. ఏకారణ

ముచేనైనను మువ్వరకుమించి లోపలికి రానీయఁగూడదు. ప్రసవించు స్త్రీలు మనలో సాధారణముగా వెల్లకిలఁ బండుకొందురు. కొండలు కూర్చుందురు. ప్రసవించు స్త్రీ యెడమవైపు తిరిగి పండుకొని మోఁకాళ్లును ముడుచుకొనవలెను తల, రెండు మోఁకాళ్ల నడుమ దిండుంచవచ్చును. భుజములు మంచమునడుమ నుండవలయును. పిఱుందులు మంచమునకును నించుమించు జేసెడు దూరములో నుండవలయును. ఇది మముగా బల్లలపలెనుండు మంచముల విషయముననే యన్వయించును. నులక మంచములు నడుమ గుంత, కొనలు మీట్టగా నుండును గావునఁ బిఱుందులు కొనకుఁ బోయిన గర్భము పల్లమునఁ బడును. అట్లగుట సరిగాదు. నొప్పులు పడుచుండు స్త్రీ నిద్రపోవఁ గోరునేని యడ్డగింపరాదు. నిద్రఁబట్ట డేమకరము. నొప్పు లెక్కువగునఱి కటుసెటు తిరుగఁచుండవలయును గాని చాలఁగాలమునకు ముందే మంచముపైఁ గదలక మోదలక పండుకొనరాదు. పండుకొనుటవలనఁ బ్రసవము జాగగును నడచుచుండిన పేగిరము ప్రసవించును. కాళ్ళమీఁదనైనను యోనిమీఁదనైనను నరము లుబ్బియుండెనా పండుకొననీయవచ్చును.

నొప్పులు వసు స్త్రీ పలుమాఱు మూత్రము విడువఁ గోరునేని యట్లు చేయింపవలయును నొప్పులు దీర్ఘకాలముం డిన నిట్టి కోరిక లేకయుండును. ఆ వార్త వైద్యునకుఁ దెలిసిన పతఁడు మూత్రము వెడలిపోవు సదుపాయము చేయును. మూత్రకోశము వికాసము నొందియుండిన నొప్పు లెక్కువగును

నొప్పులు ప్రారంభమైనవెంటనే కొందఱకు వాంతి
యగును. ఇది శుభసూచకము. నొప్పులుపడునపుడు త్రాగు
టకు బాలీయవచ్చును. బ్రాంది నీయరాదు.

నొప్పులు చాలసేపుండెనా దేహమునందలి యుష్ణసిత్తిని
నాచిన వెలుముడు పరీక్షించుచుండివలయును. ఏదైన వ్యత్యా
సము కనబడెనా వెంటనే వైద్యునకు వార్త సంపవలయును.
నొప్పులు నిశుబంగానే ముక్కుడుపుట్టును సుఖము కమరును.
ఉచ్ఛ్వాస విశ్వాసము లెక్కుడగుటయుఁ గలదు. నొప్పులు
పడుచు నిలుచు పుడు శిశువులఁ బయటికివచ్చుచు లోపలికి
బోవుచుండును. శిరస్సు యోని ద్వారమునొద్దకు వచ్చినపుడు
నొప్పి యెక్కువగును. పెద్దగా ముక్కును. అప్పుడు శిరస్సు
ఉదయించును. తరువాత నొప్పి కొంచెముసేపు నిలిచి వెంటనే
మరల వచ్చును. అప్పుడు దేహమంతయు వెలుపలకు
వచ్చును. శిశువుపుట్టినతరువాత నొప్పి కొంతకాలమువఱకునిలు
చును. తరువాత పోలుపోడిచినట్లు నొప్పులు ప్రారంభమగును
వానివలన జరాయువు లోనగునవి వెలుపలికి వచ్చును. ఇది
నిమిషములలో మావి క్రిందఁబడును. దీనితోడఁ గొంచెము
నెత్తురు కాటును. తరువాత పొత్తికడుపును తడిచిచూచిన
యెడల గర్భకోశము పెంకాయవలెఁ జేరికె దగులును. అటు
తగులకపోయె గ శిశువును బాలుద్రాగింపవలెను. నడుముకట్టు
క్రింద నొకగుడ్డును కొంచెముగ గైకొని మదితలుపెట్టి పెట్టి
వలెను. తరువాత ౧-౨ దినములవఱకును గొందఱకు పడిదిన
ములవఱకును నీ నొప్పు లుండును. ఈ నొప్పులవలన మేలే
కాని కీడులేదు. ప్రసవించినతరువాత రెండునెలలకుఁగాని గర్భ

కోశము యథాప్రకారము కాదు. వెనుకప్రక్క నొప్పులు తగిలినపుడు మంత్రేసాని బాలెంత వీవునకు దిం దానించి యా దిండుమీఁద గట్టిగ నొక్కవచ్చునుగాని యుత్తరేతు లతో దేహముమీఁద నొక్కిన యెడలఁ గొన్ని సంకర్ష ముల నపాయము కలుగును. ముందుప్రక్క నొప్పులు వచ్చినపుడు మంత్రేసాని కడుపుమీఁదఁ జేయి పెట్టి యొత్తిన యెడల నెప్పి తగ్గుచు మావి పడిపోయినపిమ్మట నడఁచు నకు కట్టు కట్టవలయును. ఈ కట్టు పట్టనంటి వెడల్పాటి వానితోఁ గట్టవలయును గాని దారమునంటి నన్నదానితో బిగింపరాదు. ఇది బిగించుటయందు బాలెంత సాహాయ్యము చేయరాదు ఈ ప్రక్క నొక రా ప్రక్క నొకరుండి తగు సాటిగ బిగింపవలయును. ఈ కట్టు పడిదివము లుండవల యును.

ప్రసవించినతరువాత ౧౨ గంటలలోపల మూత్రేము రానియెడల వెంటనే వైద్యున కా విషయము దెలుపవల యును. బిడ్డను గనునపుడు స్త్రీ కనులు మూసికొని యుండ వలయును. ధైర్యముకలవారు కన్నులు లెఱచికొని యుం గురు. నొప్పు లెక్కువై శిరస్సు త్వరగా వెలుపల వచ్చుకొని స్త్రీ యోనికిని గుడుమునకును నడిమిభాగము చీలును. అట్లు చీలుకుండ, మంత్రేసాని కనిపెట్టవలయును. నొప్పు లెక్కువగా నుండునపుడు తటాలున శిరస్సు వెలుపల రానీకుండునట్లులు శిరస్సును మెల్లగా వెనుకకు నదిమిపట్టవలయును. ఈ కార్యము తెలివిగలిగి చేయవలయును. శిశువు వెలుపలవచ్చు నపుడు బాలెంత కాళ్లు పంగఁచాచికొని యుండవలయును.

బాధచేత కాళ్లు దగ్గరి రానియకుండుటకై మంత్రసాని
యామె రెండు కాళ్ళసందునఁ గూర్చుండి తన రెండుకాళ్లతో
నామె తొడల నెడముగఁ ద్రోచి పట్టవలయును. శిరస్సుదయిం
చిన తరువాత తక్కిన దేహము వెలికి రాక ముఖము కమరి
యైబైనా మంత్రసాని తన యెడమచేతితో బాలెంత పొత్తి
కడుపుపై గట్టిగ నొత్తవలయును. అట్లు చేసిన గర్భగోళము
సంకోచము చెందుటచే, శిశువు వేగిరము వెలుపలికి వచ్చును.
అనుభవముగల మంత్రసాని గర్భము సంకోచించుటకుఁ గాచి
యొండవలయును గాని తొందరపడి శిశువునలను భుజములను
లాగరాదు. అట్లు లాగినయెడల హానికలుగును. రక్తము విశే
షముగ స్రవింపును. యోనికిని గుదమునకును పడిమిథాగము
చేయును.

శిశువు వెలువడునపుడు మంత్రసాని తన కుడిచేతిని
శిశువున కాపుగా నిచ్చి యెడమచేతితో బొత్తికొనవుమీఁద
నదుమవలయును గాని శిశువును దాచరాదు బొడ్డుత్రాడు
పొడునై శిశువు మెడకుఁ జుట్టుకొని యుండెనా దానిని
మెల్లగఁ దొలఁగింపవలయును. అట్లు తొలఁగింపకుండిన
శిశువు చచ్చును. శిశువు ముఖమున పొరకప్పుకొని యుండిన
యెడల గానిని తొలఁగింపవలయును. దాని నోర బంకపదా
రము లేకుండఁ జూడవలయును.

శిశువు భూమిమీఁదఁ బడఁగానే యేడువవలయును.
అట్లేడువకుండినయెడలఁ బిట్టలమీఁదఁ గొట్టి యేడ్పింపవల
యును. శిశువు చచ్చినట్లు కనఁబడెనా పిట్టలమీఁదను వీపుమీఁ
దను చుఱుక్కు మనునట్లు కొట్టవలయును. అప్పటికి నేడువకుండిన

నవాసాగరము సున్నము కలిపి దానిని ముక్కుక్రింద నుంచవలయును. ఇటుచేసినయెడలఁ జచ్చినట్లు కనఁబడు బిడ్డలు బ్రతుకుదురు. ప్రియించిన వెంటనే పురుటింటి వాకిండ్లన్నియు మూసి యాగది చీకటిగా నుండునట్లుచేసి బాలెంతకు నిద్ర వచ్చునట్లు చేయవలయును. అట్లైన బాలెంత కారోగ్యము కలుగును. బిడ్డకు నీళ్ళుపోసి గడ్డలు వేసిన వెంటనే బాలెంతో నెనరు మాటలాడక గదివిడిచి పోవలయును. ఆ గదియందు మంత్రిసానిమాత్ర ముండివచ్చును.

ప్రసవించిన స్త్రీలు మొదటిమూడుదినములు లేచి కూర్చుండరాదు. పండుకొనియే మూత్రము విడువవలయును. నడువనురాదు. నాలుగవదినమునుండి యెప్పుడైన నొకసారి మోకటించుకొని మూత్రము విడువవచ్చును. పదిదినములు గడచువఱకు లేచి కూర్చుండుటగాని యాచుకొని కూర్చుండుటగాని నడచుటగాని మిక్కిలి యపాయకరము. ప్రసవించినతరువాత రెండునెలలవఱకు గర్భకోశము యథాస్థితి రాదు. కావున నీలోపలఁ దెలివితేక వర్తించినవారు తరువాత బ్రతికియుండువఱకుఁ జాల దుఃఖంతురు. ౧౦ దినములయినతరువాత దినమున కొకగంటకు మించి కూర్చుండరాదు. మూడువారములవఱకు చాల గాలము పండుకొనియే యుండవలయును. ౧౫ దినములయినతరువాత కొంచెముగ నడువవచ్చును గాని మెల్లెక్కుట దిగుట కారానిపనులు. మూడువారములయిన తరువాత కొంచెముగ మెల్లెక్కువచ్చును దిగవచ్చును గాని చాలనేపు నిలువరాదు. కూర్చుండిను రాను. నెయ్యిసపిమ్మట గాలి యనుకూలముగ నుం

డెనా మంచిగాలిలోఁ గొంచెము తిరుగవచ్చును. చలినీళ్ళలో చల్లగాలిలోఁ దిరుగరాదు. ఇంటిపనులు కొంచెముగఁ జేయవచ్చును గాని గాసి కలిగించుకొనరాదు. అప్పుడప్పుడు పండుకొనవలయును. దేహమే గాక మనస్సు నెమ్మదిగ నుండుకొనవలయును. ఒక వారమువఱకు వచ్చు బంధువుల నామె యొద్దకుఁ బోనీయరాదు. ఆపులు వచ్చినారనిన సంతోషమే యామెకు మనోవికారముఁ గలిగించును.

ప్రసవించిన వెంటనే చెవులలోకి గాలిపోకుండ మాది యింగువ పెట్టుదురు. అట్లు చేయలేని చెవిపోటు పుట్టును. పచ్చియొడలిమీఁద వచ్చు నేరోగమైనను గలకాలముండును. తలపోటు పుట్టకుండ తలకు గుడ్డలు కట్టుదురు. నడచునపుడు చెవులు తొడిగికొందురు. పండ్లనొప్పులు రాకుండ నిప్పు సెగచే గాచుకొందురు. చెవులలో మాది పెట్టుట లోనైన యువచారములుచేసినవెంటనే బాలెంత కాలిమీఁద కాలువేసి కొని దేహముకంఠమువఱకు వెచ్చగా నుండునట్లు నాలుకలోనై నవి కప్పకొనవలయును. ప్రక్క పొర్లరాదు. ఒకరిన మిట్లు పండుకొనవలెను. ఈదినము యోని విచ్చుకొనియుండును. అప్పుడు దానిలోగాలి మాటరాదు. యోనిలో గాలి బూజెనా ఆయావల విత్రివితకా ముగదములోనుండియపానవాయువు వచ్చుటలు పెరిగినను లేచినను డర్ డర్ అని యోనిలో నుండి గాలి వెడలుచుండును. ఇట్టి దశ లభించి నలుపురిలో వంగుటకు లేచుటకు సిగ్గుపడు వడుచులు కొండలు గలకు. నొప్పులుపడుచుండఁగానే యొక్కొక్క కాలణకు కరకా యలు, కాంచు, పటిక, గొంటుపోకచెక్కలు తెచ్చి పొడి

చేసి ఈ పొడిని తెల్లని నన్నని గుడ్డలో గ్రచ్చకాయంత
మూటకట్టి సారాయములో నానవేసి ప్రసవించియున్న తరు
వాత నా మూటను గర్భముఖమునం దుంచవలయును. దీని
వలన మైల కొట్టుకొనివచ్చుటయేగాక పుండును మానును,
ఈ ప్రకారము 3 - 4 - 2 - 1 దినములందుఁ జేయవల
యును. ఈ దినములకే వంతుదినము లని జేరు.

పచ్చిపల్లతుమ్రచక్క, పటిక, కాంచు ఇవి కషాయము
కాంచి యెఱ్ఱగఁగఁగిన యీ యూటనీళ్ళతో 3 - 4 - 2 - 1
దినములందు భగద్వారమును గర్భముఖమువఱకు కడగవల
యును. ఈ యూటనీళ్ళు మ్మివేసిన దంతములు గట్టిపడును.
పై నీళ్ళతో గడిగినవెంటనే గుగ్గిలము, తెల్లపాయపొట్టు
సాంబ్రాణి పొగవేయవలయును. ఈ పొగ గర్భముఖమునకు
దిగులునటులు చేయవలయును. ఇట్లు పొగవేసి వెలుపలిభాగ
మును నిప్పుతో కాంచవలయును. కన్నవెంటనే తలకట్టు
నడుమికట్టు నియమమువారీ నానిగింజంత కస్తూరి తమలపా
కులోఁ జూట్టి యిచ్చునది నను రెండవది 10 నిమ పొంగార్చి
తాటిబెల్లమువేసి కారిపాకులరసము రెండుబొట్టువేసి మిరియా
లంత మూత్రాలుకట్టి పొద్దున పది రాత్రి పది యియ్యవల
యును. మూడవన యెఱుండే కార మిచ్చునదియును. కస్తూరి
కన్ననాడును, న్నానమునాడును మూత్రమే యిచ్చుట జేలు.
ఈ నడుమ నిచ్చినయెడల నుష్ణము హెచ్చును. అది జ్వర
మైనది వేడిమియైనది తెలియక కష్టపడవలసివచ్చును.
కొంద టిట్టి పొరపాటుపడుదురు. దేహతత్వము వస్తుతత్వము
తెలిసి వర్తింపవలయును.

వైద్యులు

వైద్యుల విషయమై మంత్రసానులు విషయమై కొంచెము చెప్పెదను. సమర్థులను బిలిచిన డబ్బు వెచ్చమగు నను తలంపుతో వైద్యులమని తిరుగువారి నెల్ల బిలువ వలదు. వృద్ధవైద్యము ప్రశస్తము. వృద్ధుఁ డనగా శాస్త్రజ్ఞానము అనుభవము వీచిత వృద్ధుఁడని యర్థము. బాగుగ ననుభవము గలిగి చేతివాసి మంచిదని ప్రసిద్ధికెక్కి వైద్యశాస్త్రమును బారశాలయందో గురుముఖముగనో నెర్పి ప్రశస్తికెక్కిన వైద్యుని బిలిపింప వలయును. రోగి దేహలక్షణము తెలిసినవాఁడైనచో మఱిమేలు నీచపురకము వైద్యులు మంత్రసానులు నున్న రోగము తెలిసికొనరే లేని రోగములఁ గల్పించి చెప్పి వారు చెప్పినమందు లిచ్చుటచే నేదైన వికటించినప్పుడు దయ్యమనియో భూతమనియో నేవియో పనికి మాలిన కూతలు కూయుచుందురు. ఇట్టివారు యమకింకరు లని తలంపుము. వీరికంటెను జగడాలపు ముంక్షలు కొందఱు కలరు. వీరు శాస్త్ర మెఱుంగరు. గురుశిష్యులు లేదు. కడుపు కూటికి నాలుగు కాసులు సంపాదించుకొన నెంచి కొందఱు విధవ లీ పుస్తక మాపుస్తకము చూచి గచ్చాకు పుచ్చాకు నలియఁ గొట్టి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందులకని తమ కింటికి క్కావలసిన వస్తువులు పట్టివ్రాసి యిచ్చుచుందురు. ఈ మందుల వలనఁ గొత్తరోగములు పుట్టినపు డిదియేమియని యడిగిన నీ దేహములో దయ్య మున్నది. అది యట్లు చేయుచున్నది. నా కాంజనేయులు వచ్చి చెప్పినాఁడు. వేంకటేశ్వరులు చెప్పినాఁడు. సరసింహస్వామి చెప్పినాఁడు. వారిని శాంతిపఱువ

ఔంకాయలు అరటిపండ్లు లోనైనవి తెమ్మని తెప్పించుకొని యింటిలో పిండివంటలు చేసికొని తినుచు కొంతసేపు వెనుకకు ముందునకు నూగుచుఁ గడవట యంత్రము కట్టెనని యొక్కడిదో తను వెండుక పీడి తాయెత్తులో వేసి కట్టుచుందురు. ఈ సూయముండల మాటలకు మతిలేనివారు మోసపోవుచుందురు. ఇట్టి నైర్యముచు జేయువారి నింటిలోనికి రానీయవలదు. వీరికిఁ జేయవలసిన చికిత్స యొకటి యున్నది చెప్పెదను.

నేను బొద్దుటూరిలో నున్నప్పు డాయూర మారీ రోగము పుట్టించెను. అప్పు డొకగుడిసెవాటితోత్తు దేహము నింక వేఁపాకు కట్టుకొని కొన్ని మండలు చేతఁ బట్టుకొని దేహమునఁ బసుపుపూసికొని పట్టెడు కుంకముబొట్టుపెట్టి నేను మారమ్మను. నా కాఁకలి, దాహము. నే నీ యూ రూడ్చెదను. నాకుఁబావకము, నాకుపగ్యారమనిబొబ్బలుపెట్టుచు నేటికాలువ వెంట గవనిలోఁ దూటి గ్రామములోనికి వచ్చెను. కొండలు భయపడి సాగిలఁబడి మొక్కువారును, నీవు కోరినవెల్ల నిచ్చెదము, నన్ను నాబిడ్డలను గాపాడు మనువాణును నైరి. అప్పు డొక బుద్ధిమంతుఁ డిచేత రెండు నా చేత రెండు చింతమల్లెలు తీసికొని “యోసీ తోత్తుముండా? నే నాంజనేయుల నీ యూరు గాచుచుండ నాయాజ్ఞలేక యాయూరిలోనికి నీ వెట్లువచ్చితి?” విని బొబ్బలిడుచు దానిపై పడి చేతికొలఁది పది పెట్లు పెట్టెను అది లబలబ మొత్తుకొనుచు “ఉండను పోయెద” ననివచ్చిన త్రోవఁబట్టుకొని చూచెడువారు నవ్వుచుండ నుటీకెను. అట్లు లే యీముండ లాంజనేయుడని పేరుచెప్పినపుడు నేను గోదండ

రాముడ నని, నరసింహుడ నన్నప్పుడు శరభేశ్వరుడనని నాలుగు బెత్తపుదెబ్బలు చుటుచుటుచుగ నెవ్వడైన బుద్ధి మంతుఁ డిచ్చెనా లోకమునకు మేలుచేసినవాఁడగును. లేని యెవల నీ ముండ లెందఱనో చంపుదురు. ఇట్టివారు పురుషులందును గలరు. ఇది ధర్మార్జునమునకై వైద్యులమని మంత్రీవాదులమని వేషములు వేయువారి విషయమే కాని నిజమైన భక్తుల విషయము కాదు.

వైద్యుఁడు తెలివిగలవాఁడైనను ప్రసవించిన స్త్రీ యొక్కయు దానికిఁ గానిలి యుండువారియొక్కయుఁ దెలివి తక్కువతనమువలన బాలెంతల కపాయము కలుగుట కలదు. వైద్యులు వచ్చిన నేమో చేయుదురని కొందఱు రోగములు చెప్పక దాచుదురు. కొందఱు అపథ్యపదార్థములను దిననిత్తురు. జన్నపుట్టి వెట్టిమాటలు మాటలాడుచున్నను, మా పిల్ల యుత్తవ్వడు నిట్లే కలవరించును, దానిది వైద్యస్వభావ మందును. కొందఱు తెంపరికితై తెంతటి సావాసకార్యమునైన నిషేకముహూర్తదనములగుదును పురుటింటను జేయుదురు. నిషేకముహూర్తవిషయమున నొక యిల్లాలిచర్య చెప్పెదను.

గర్భాధాన ముహూర్తదినమున వధువుముట్టయ్యెను. అది వెలిపుచ్చిన ధననష్టమని తలచి వధువుతల్లి మొదలగు వారు ముట్టుసంగతి బయటఁ జెప్పక పగటి యుత్సవము జరగించిరి. ఆ వధువునకు మితిమించి రజస్సు పెడలుచుండెను. దాని నాచుటకై వైద్యశాలకుఁ బోయి నర్త్రుసునుమరోగమని చెప్పి మందుతెచ్చి యిచ్చిరి కాని యది నిలిచినది కాదు. రాత్రి గూ వధువునకు గుడ్డ మడతలు గోచిపెట్టి వసుకటిం

.టికిఁ బంపిరి. పంపుటకుముం దా వధువుతో మగనితోఁ గలియవలదని మగఁడు ప్రశ్నించిన జ్వరమని చెప్పుమనియు బొంక నేర్పిరి. ఈ గమయమున దేహము వేడిగా నుండును. కావున నా పడుచు మగనితో నట్లే బొంకెను. వాఁడు గది విడిచిపోయి తల్లితోఁ జెప్పెను. ఈ ముండలు శాస్త్రార్థమని మూఁడుదినములును వధువును గదిలోనికిఁబంపుచుండిరి. వచ్చిన బంధువులో నిజమెఱుంగక ముట్టుకూడే తినిరి. ఇట్టి ఘోర కార్యములు పురుటిగడ్డలోను కొన్ని జరుగును. ఆఁడుదానవైన నీవు నాకంటె నిట్టి వనేకములు తెలిసియుందువు. ఇట్టివి తెలిపినఁ దెలియనివారును నేర్చుకొందురని చెప్పక మానితిని.

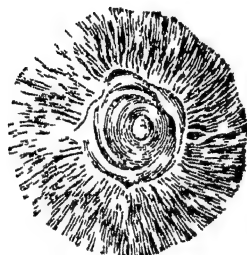
నాకుఁ దోడఁబుట్టినదానియింట యొక యిల్లాలికి నేను గానుపు కాచియుండవలసివచ్చెను. ఆయమభర్త యూరలే కుండెను. ఆమె నొప్పులు పడసాగెను. అంతకుముందే యామె యొక మంత్రసానికిఁ జెప్పి పంపియుండెను. ప్రసన వేదన యెక్కుడయ్యెను గాని శిశువు వెలుపల రాకపోయెను. ఇంట నొకరిదఱు బాలురుతప్ప మఱియెవరును లేరు. అప్పుడా మంత్రసాని పురుటింటిలోనుండి తలుపు కీవలనుండు నాతో “అయ్యా యామె కడుపులో దయ్యమున్నది. నేను శిశువును వెలుపలికిఁజ్చిన నది లోపలి కీడ్చుచున్నది. ఈ యమ్మ యెన్నఁడింతబిచ్చమైన నెవరికిఁ బెట్టినదికాదు. అంతకఠినాత్మురాలు గనుకనే యిట్లు బాధపడుచున్నది” అని వెఱ్ఱిపూతలు కూయుచు గోరుచుట్టుమీఁద రోకటిపోటన్నట్లు దెప్పసాగెను. నేను వెంటనే దానిని వెడలఁ గొట్టి గొప్పవైద్యుని బిలిచికొని వచ్చితిని. ఆయన వ్రాణముతో శిశువును బయటఁ దీసెను.

కావున వైద్యులవిషయమందును మంత్రీసానులవిషయమందును హెచ్చరిక కలిగి యుండవలయును.

వైద్యులను మంత్రీసానులను ప్రసవమునకుఁ గొంచెము ముందుగనే మాటలాడుకొని యుండుట మేలు. మేలిరకము మంత్రీసానులు వైద్యులు నూర నొక రిద్దఱే యుందురు. వారిని మఱి యెవ్వరైన మాటలాడుకొని యుండినయెడల మన సమయమునకు వారు రాజులరు. కావున ముందుగ హెచ్చరిక గలిగియుండవలయును. మంత్రీసాని ముసలిదిగాఁగాని చెవిటిది గుడ్డిదిగాఁగాని రేచీకటి కలదిగాఁగాని మతిభ్రామణము కలది గాఁగాని యుండరాదు పడుచు మంత్రీసాను లనుభవము లేమిచేతఁ దెలివితక్కువగ వర్తించురు. కావున వారును బనికీరారు. అనుభవముగల నడిమివయస్సువారు, వివేకము గలవారు, ఆధికవ్రసంగితనము లేనివారు, వైద్యుడు చెప్పినట్లు నడుచుకొనువారుగను, సోమరులు వదరుపోతులు కానివారుగను మంత్రీసాను లుండవలయును. మంత్రీసాని బలహీనురాలుగఁ గాని రోగములు గలదిగఁగాని యంతకుఁ గొంచెము ముందు బాలెంతరోగము వచ్చిన స్త్రీ యొద్ద నుండినదిగాఁగాని మొద్దునిద్ర గలదిగాఁగాని యుండరాదు. అది కన్నులు, చెవులు, అంగిమలు చుఱుకుగ నుండు నదియు, సారాయము త్రొగుటగోనగు దుర్గుణములు లేనిది యును, నెమ్మదియైన నడవడి గలదియును, దయ ప్రీతికలదియు మనస్సు కల్లాసము కలుగునట్లు మాటలాడునదియు, దాని ననులయందు హెచ్చరిక కలదియు, వైద్యున కవిధేయురాలై యతఁ డొకటిచెప్పినఁ దానొకటి చేయనిదియు, రోగముండు

స్థలమునుండి రానిదియు, బిడ్డలు గన్నదియైన యుండవలయును. ఇట్టి మంత్రసానులు సులభము గారు గావున వారి యోగ్యతకుఁ దగినంత యిచ్చి ముందే కుదుర్చుకొనవలయును.

౧౪-వ దినమున శ్రీబీజ ముండువిధము



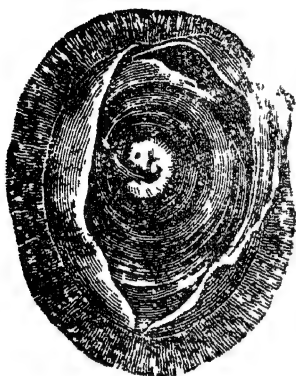
౧౫-వ దినమున శ్రీబీజము-అందు నడుమ కలము

విశేష, విషయములు

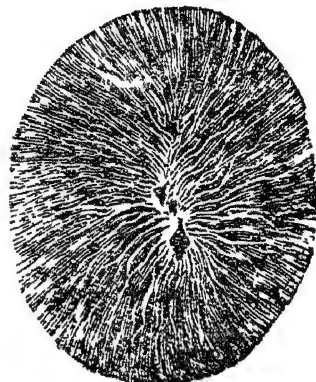
మొదటి నెలయందు శుక్రశోణితములు గర్భాశయము నందుఁ గలలమువలె నుండును. వెండుకలు, గోళ్లు, నరములు, దాళములు, ఎముకలు మొదలగు పితృసంబంధ గుణములులేక ద్రవరూపముగ నుండు మాంసము కలల మనఁబడును.

౩౦-వ దినమునఁ బిండముయొక్క పైకొన క్రిందికొన గనఁబడును. రెండవ నెలయందు మీదజెప్పఁబడినట్లు కలల రూపముగ నుండు శుక్ర శోణిత సముదాయము కొంచెముగ గట్టిపడును. అట్టిగర్భము స్పర్శమువలన పిండాకారముగ నుండిన

శనగా గుండ్రముగను కరినముగను నుండిన పురుషగర్భమనియు
యిటుకరాయినవలె 'నాలుగుమూలలు గలదై చక్రముగ నుం



ఆ బీజమందలి కలలము



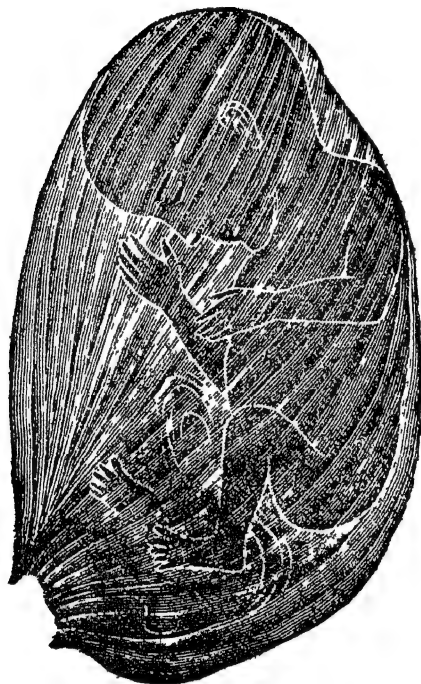
౨౧వ దినమందలి స్త్రీ బీజము

డిన స్త్రీగర్భమనియు, బూరుగుమొగ్గవలె (గుండ్రపుఫలములో
నగమువలె) నుండిన నపుంశకగర్భ మనియుఁ దెలియఁగగును.

ఈ నెలయందు నించుమించు పిండముయొక్క యన్ని
భాగములు కనఁబడును. కనుతెప్పలు గుర్తింపనగును. ముక్కు
పొడుచుకొని వచ్చియుండును. నోరు తెఱచుకొని యుండును.
కాలివేళ్లు చేతవేళ్లు విశదము లగును.



౨౫వ దినమందలి పిండము ౨ నెలల పిండము



3 నెలల పిండము పారలతోఁ గప్పబడియుండును.

మూడవ నెలయందు గర్భమునకుఁ గాలుసేతులు, తల
యివి వుట్టుటకుఁ గారణమైన యయిదు పిండము లా యా
సలములందు జనించుచున్నవి. హస్తములు, పాదములు,
తల మొదలగు నంగములును, చెంపలు, ముక్కు, పెదవులు,
కన్నులు, చెవులు, వేళ్లు మొదలగు ప్రత్యంగములును నూత్న
ముగ నీ నెలయందే కానవచ్చును.

నాలుగవ నెలయందు నన్ని యంగములయుఁ బ్రత్యంగ

ములయు విభాగము స్పష్టముగ నేర్పడుచున్నది. ఈ నెలయందు గర్భమున కేర్పడిన హృదయము ఆత్మకు స్థానమగుటవలన దానియం దాత్మ సంబంధము కలుగుచున్నది. కావున నీ నెలయందు గర్భము శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధ స్వరూప మైన విషయములఁ గోరుచుండును. గర్భిణికి శిశుహృదయ సంబంధముకూడఁ గలదు కావున దానిని దౌహృదియందురు. గర్భిణి కోరిన పదార్థముల నొసంగకుండుటచే నా గర్భిణి మరుగుజ్జుతనము, ఊచచేతులు, కంటితనము, జడత్వము, పొట్టితనము, వికారపుణజాపుగాని, గుడ్డితనముగాని గల శిశువును బ్రసవించును. కావున గర్భిణి స్త్రీ కోరెడి పదార్థముల నీయవలయును. అట్లు చేసిన దీర్ఘాయువుగల పుత్రునిఁ గనును

గర్భిణి స్త్రీ చెవులకుఁ బ్రీతికరమైన పాట మొదలగు శబ్దములను వినఁగోరియుండి యవి లభింపనియెడల గర్భమున నుండు శిశువునకు చెవిబాధ కలుగును. చర్మమునకుఁ బ్రీతి కరమైన గంధము వస్త్రము అలంకారము లోనయినవి కోరి యవి లభింపకుండెనా గర్భమునందలి శిశువునకు చర్మసంబంధ బాధ కలుగును. కన్నుల కింపయిన దేవతాదర్శనము లోనైనవి చెయఁగోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకుఁ గన్నులకు బాధ. నాలుకసంబంధమయిన భక్ష్యభోజ్య పదార్థములఁ దినుటయందుఁ గోరియుండి యవి లభింపకపోయెనా నాలుకయందు బాధ. ముక్కునకు సంబంధించిన సువాసనగల వస్తువులను గోరి యవి లభింపకుండెనా శిశువునకు ముక్కు నందు బాధ కలుగుటయే గాక గర్భిణికిని వీడ కలుగును. కావున

గర్భిణి కోరు పదార్థముల వైద్యుఁ డిష్టింప వలయును. దాహృతకాలమున రాజదర్శనముం దిచ్చగల గర్భిణి ధనవం శుండు గుణవంతుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. సన్నని వస్త్రములు, పట్టువస్త్రములు, ఆభరణములు మొనలగువానియం దిచ్చగల గర్భిణి అలంకారప్రియుఁడు సుందరుఁడు నగు పుత్రునిఁ బ్రసవించును. ఋష్యాశ్రమదర్శనములం దిష్టముగల గర్భిణి జలేంద్రియుఁడు ధర్మశీలుఁడు నగు పుత్రునిఁ గనును. దేశతా ప్రతిమలందును వాని నారాధింపఁ జూచుటయందును గోకగల గర్భిణి సభాధ్యక్షుఁడగు పుత్రునిఁ గనును. కూరమృగములందు మనసు పోనిచ్చిన గర్భిణి యామృగముల స్వభావముగల పుత్రునిఁ గనును. ఇట్లేయే పదార్థములందు గర్భిణి కిచ్చపోవునో వాని వాని స్వభావము, శరీరము గల పుత్రుఁడు వుట్టును. గర్భిణికి నీ కోరికలు గర్భముజనుండు జీవుని ప్రారబ్ధకర్మానుగుణమై దైవవశమునఁ గలుగను.

ఈ నాలుగవ నెలలోఁ బిండమునకు స్త్రీ పురుషజాతి భేద మేర్పడును. నోరు, ఆసనము బాగుగ నేర్పడును.

స్త్రీ గర్భముధరించి యుండఁగా లక్ష్యణఫంజి - వటాంకురము - సహజేని - విశ్వదేవి అను మూలికలలో దేని నైన నొకదానిని ఆపుచాలతో నూరి మూఁడు లేక నాలుగు బిందువులను గర్భిణీస్త్రీ కుడిముక్కునందుఁ బిండినయెడలఁ దప్పక పుత్రుఁడే జనించును. ఈ రసమును ఆస్త్రీ యుమి వేయరాదు.

అయిదవ నెలయందు మునుపటికంటె పిండమున రక్త

మాంసములు వృద్ధియగును. కావునఁ దల్లి శుష్కించును. పిండమునకు మన స్సీ నెలలో నేర్పడుచున్నది.

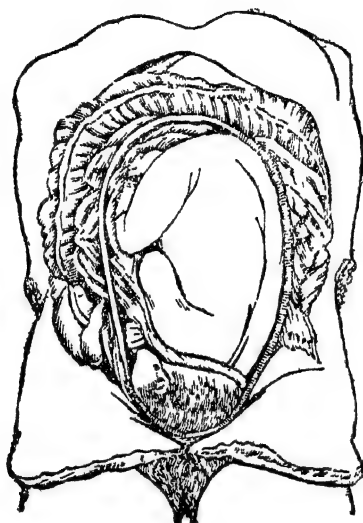
ఆటవమాంసమున పిండమునకు బుద్ధికలుగును. ముఖ వర్చస్సు బల మెక్కువగును గావున తల్లిబలము క్షీణించును.

ఏడవ నెలయందు కాలుసేతులు నడుము అను నంగ ముల విభాగము ముక్కు - వేళ్ళు - వెండ్రుకలు మొదలగు ప్రత్యంగ విభాగములు స్పష్టవడును. తల్లి మిక్కిలి తెల్ల పాటును.

ఎనిమిదవ నెలయందు హృదయమున నుండు ఓజస్సు స్థిరము లేక తల్లినుండి బిడ్డకు బిడ్డనుండి తల్లికి మాటుచుండును. ఈ నెలలోఁ బుట్టిన శిశువు రాక్షసులకు భాగము కావున బ్రతుకుట దుర్లభము. తల్లికిని గండమే. ఆదోషము పాపశాస్త్రప్రకారము మినుపపొడి యన్నముగాని మాంసాహారమును గాని సిద్ధముచేసి రాక్షసులకు బలియిచ్చినయెడల బిడ్డ బ్రతుకును.

గర్భిణీస్త్రీ తొమ్మిది-పది - పదునొకండు - పండ్రెండు నెలలలో దేనియందైనఁ బ్రసవించును.

గర్భమునకు వెండ్రుకలు, మీసములు, చేహమున రోమములు, ఎముకలు, గోళ్ళు, పండ్లు, నీరలు, స్నాయువులు, ధమనులు, శుక్రము మొదలగు కఠినపదార్థములు తండ్రి వలనఁ గలుగును.



బాగుగ నెడిగినిబిడ్డ పోసవిండుటకు ముందుండు సితి

మాంసము - రక్తము - మేదస్సు - మూలగ - హృదయము - నాభి - యకృత్తు - ప్లేహము - ఆంత్రిములు - గుదము మొదలగు మృదుపదార్థములు తల్లివలనం గలుగును.

ఇంద్రియములు - జ్ఞానము - విజ్ఞానము - ఆయుష్యము - సుఖము - దుఃఖము - మొదలైనవి యాత్మవలనం గలుగును.

బలపరాక్రమములు, ఆరోగ్యము, వర్ణము, మేధ మొదలైనవి సాత్త్విజనితంబులు (అలవాటువలనం గలుగునవి). శోరమునకు వృద్ధి, బలము, కాంతి, హాని, సితి మొదలైనవి రసమువలనం గలుగును.

దా ది అ క్షణ ము

దాది మిక్కిలి పొడవుగఁగాని పొట్టిదిగఁగాని యుండరాదు. నడిమివయస్సున నుండవలయును. మంచినడతగలదై చపలచిత్తము, ఆశ లేనిదై యుండవలయును. మిక్కిలి చిక్కిగాని మిక్కిలిబలిసిగాని యుండరాదు. ఎల్లప్పుడు స్వచ్ఛమైన పాలుగలదై యుండవలయును. దాదికి పెదవులు వేలాడుచుండరాదు. దాని స్తనములు వేలాడనురాదు. ఊర్ధ్వముఖముగ నుండరాదు. స్తనములాకాశముమాచుచుండెనా బిడ్డకు వంకరపండ్లుగాని మిట్టపండ్లుగాని వచ్చును. వేలాడుచుండెనా శ్వాసము రాకుండునటులు శిశువుయొక్క ముక్కును ముఖమును అడ్డగించును గావున నది చచ్చును. అటుకాదేని ముక్కు వంకరపోవును. దాదికి అంగవైకల్యము వ్యసనము నుండరాదు. దానిబిడ్డ బ్రతికియుండవలయును. పాలు దండిగ నుండవలయును. శిశువుయొక్క కులమునకు సమానమైన కులమునఁ బుట్టిపడె యుండవలయును. బ్రాహ్మణశిశువు తురకదానిపాలో, మోదేకులదానిపాలో తావివ దాని బుద్ధి గుణములు లోనైనవి శిశువునకు వచ్చును.

తల్లికి పాలుండెనా తప్పక తల్లియే పాలీయవలయును. కొందఱు తుటారికతైలు లంజలవలె సోగసులు మరగి బిడ్డకుఁ బాలిచ్చినయెడలఁ జన్నులు బిగువుచెడునని దాదుల నేర్పఱుతురు. ఇది మహాపాప కార్యము. తల్లి శిశువునకు రెండు తొమ్ములనుండి పాలు ద్రావ నలవాటు చేయవలయును. బిడ్డకుడువని తొమ్మునఁ బాలు గట్టిపడి గడ్డకట్టి నొప్పులుపుట్టి కోయవలసి వచ్చును.

సరియైనదాది దొరకనపుకు, మేకపాలు శ్రేష్ఠము.
దానికి వెనుక నావుపాలు. దానికి వెనుక డబ్బీల సీసాల పాలు.

రోగాది బాధలచేఁ దల్లి పాలీయలేనపుడు దాది మంచి
దిగ దొరకిన నేర్పఱచుకొన వచ్చును. తల్లి కేనాఁడు పాలు
పడినవో యానాఁడే దాదికిని బాలు పడి యుండవలయును.
దాని దంతములు గట్టిగను ముఖవాయువు కంపులేకయు
నుండవలయును. దానికి మూలవ్యాధి లోనగు చర్మవ్యాధులు
లేక యుండవలయును. అదిగాని లేక మగఁడుగాని నోటి
పుండ్లచే బాధపడియుండరాదు. దానికిఁగాని దాని మగనికి
గాని స్త్రీ సంబంధరోగములు అంటురోగములుండున నది
పనికిరాదు.

తన బిడ్డకుఁ దప్ప మఱియొక బిడ్డకుఁ బాలిచ్చునది పనికి
రాదు. రోగముగల బిడ్డకు ముందు పాలిచ్చుచుండినది పనికి
రాదు. అది కాపురము చేయుచోట మారి, స్ఫోటకము
లోనైన రోగము లేకుండవలయును. దాని తొమ్ములు గుండ్ర
ముగా నుబికినవిగా నుండవలయును. తొమ్ములు పెద్దవిగా
నుండిన పాలు దండిగా నుండునని తలంపరాదు. చను
ముక్కులు నిక్కుకొని కురుపులులేక యుండవలయును. దాని
పాలను బరీక్షించి చూడవలయును. అవి తియ్యగను, కొం
చెము ఊదావర్ణముగల తెలుపుగలవై యుండవలయును.
షానిని కొన్ని గంటలు పెట్టిన యెడల మీఁద మీఁగడవలె
బొంకట్టవలయును. దాని బిడ్డసితినిబట్టి పాలు మంచినపునా
కావా తెలిసికొనవచ్చును బిడ్డ పాలు ద్రావునపుడు కష్టపడి
నను మూఁతి త్రిప్పుకొనినను, ఏడ్చును పాలు మంచివిగావు.

దాది నల్లమందు, గంజాయి, సారాయి యుపయోగించునదిగ నుండరాదు. పాలిచ్చుటకుఁ బ్రారంభించినతరువాత దాని యారోగ్యము బాగుండుట కనిపెట్టవలయును.

శిశువులఁ బోషించుట వారిని బెంచి పెద్దవారినిగఁ జేయుట ఆ యా వయసుల నా యా కాలములఁ దగు నీతులు బుద్ధులు, నేర్పుట సదాచారసంపన్నులుగఁ జేయుట కుల మర్యాద లెఱిగి వివాహములు చేయుట యివన్నియు మాతృ హితచర్యయందు దెలుపఁదగినవి. దేశకాలస్థితులఁబట్టి యవి యన్నియునుఁ దెలుప వీలు లేకున్నను, మగవారికే వ్రాసిన బాలకహితచర్య, కుమారహితచర్య, పతిహిత చర్య చదువుటవలన నా విషయములు పెక్కులు గ్రహింప వచ్చును. అట్లులే కుమారీ హితచర్య, సతీ హితచర్య, గర్భిణీ హితచర్య చదువుటచే స్త్రీలవిషయము తెలియనగును. తమ తమ నడవడులు తా మెఱుఁగుటే కాక యితరుల చిత్తవృత్తులు కష్టసుఖములు తా మెఱిఁగినఁ గాని సంసారమున సుఖ ముండదు గావున స్త్రీపురుషు లీ హితచర్య గ్రంథము లన్నియుఁ జదువుట తమకును, తమ సంతానమునకును దేశము నకు క్షేయస్కరమని విన్నవించుచున్నాను.



క. నీపాదకమలసేవయు

నీపాదార్పకులతోడి నెయ్యము నితాం

తాపారభూతదయయును

దాపసమందార! నాకు దయసేయఁగదే॥

శ్రీ కృష్ణాంధరామ సేవ క స మా జ

వైద్య శా ల

ఒ ం టి మి ట్ట

భవరోగార్తులకు నా ర్తికొలది నౌషధమియబడును

అధ్యక్ష వైద్యుడుశ్రీ సీతారామ భూపాలుడుగారు
 సహాయ వైద్యుడుశ్రీ రామదాస సంజీవరాయడుగారు
 వినియోజకుడు (కంపాండరు)... వాసుదాసుడు
 ఔషధముశ్రీ రామతారక మను దివ్యామృత
 రసాయనము
 అనుహనము..... శ్రీ రామకోటి, శ్రీరామద్వయము,
 శ్రీ రామభజనము
 పథ్యము.....నదాచాతముతోడి యనుష్ఠానము
 అపథ్యము.....దుష్టాహరము, దుష్టనహవానము,
 దుశ్చేష్ట

ప్రమాణ వైద్యగ్రంథము.....శ్రీ భక్తి సంజీవని
 మందు వెల.....భక్తిశృద్ధలతోడి మనస్సు
 ఫలముశాశ్వతానందానుభవము
 ఔషధ సేవకు యోగ్యులు....,....వివేకముగల యార్తులు

వై ద్యు ని క ట్న ము

అపథ్యమున కాశపడి వైద్యునకు, ఔషధమునకు, వైద్యశాలకు
 నవకీర్తి తేకయుండుటయే రోగులు వైద్యున కీయవలసిన కట్నము.
 పథ్యముండఁజాలనివా రౌషధమున కాశపడవలదు
 జనన మరణ వ్యాధులచే బాధపడుఁడు.

